

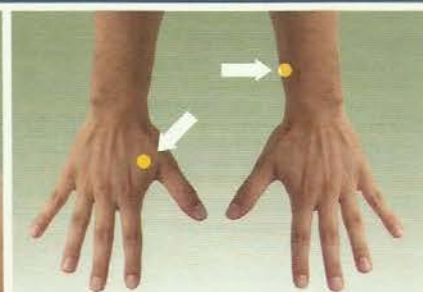
DR PIERRE-NOËL DELATTE



5 points

un point c'est tout !

Nouvelle édition augmentée



Guy Trédaniel
éditeur



La **Psycho-bio-acupressure** est une méthode révolutionnaire par sa simplicité et son efficacité, qui consiste à stimuler simultanément par la pression cinq points d'acupressure. Elle gère pratiquement toutes les émotions destructrices, que ce soit la dépression, l'anxiété, le trac, l'hyperémotivité, et cela en quelques secondes. Elle atténue donc l'impact émotionnel qui entre dans nombre de maladies à caractère psychosomatique telles qu'eczéma, psoriasis, ulcères de l'estomac, colites, obésité, énurésie... facilitant ainsi la guérison de celles-ci.

- Elle vise à atteindre l'équanimité, c'est-à-dire l'équilibre intérieur qui permet d'affronter les situations difficiles avec plus de force.
- Extrêmement pratique, elle peut être utilisée par tous, nul besoin de connaissances en anatomie, physiologie, psychologie. On peut y avoir recours partout, en avion, dans une salle d'attente... avec un effet immédiat.
- Accessible à tous, cette méthode aidera aussi bien la maman qui ne sait comment faire dormir son bébé victime de terreurs nocturnes, que la jeune femme qui se désespère de ne pas avoir d'enfant, l'étudiant mort de trac avant l'oral de son examen, ou encore la personne qui n'arrive pas à maigrir...
- Son champ d'application est véritablement infini, elle aide à surmonter les deuils, les divorces, les séparations, mais aussi à "lâcher prise" pour gérer un problème angoissant et récurrent...
- Et c'est vrai, elle agit en quelques minutes seulement... Imaginez l'économie d'antidépresseurs et d'anxiolytiques qu'elle entraîne...
- Sa grande originalité par rapport aux autres méthodes manuelles de stimulation des points d'acupuncture est d'utiliser la pression simultanée de cinq points, un point c'est tout !

Essayez, c'est si facile...



DVD
80 minutes



D^R PIERRE-NOËL DELATTE

5 Points, un point C'EST TOUT !

***LES VINGT ET UN CIRCUITS DE CINQ POINTS DE PBA
(PSYCHO BIO ACUPRESSURE) À FAIRE VOUS MÊME
QUI VONT RÉVOLUTIONNER VOTRE VIE***

© Guy Trédaniel Éditeur, 2014

www.editions-tredaniel.com

info@guytredaniel.fr

La Psycho-Bio-Acupressure et le sigle P.B.A.
ont fait l'objet d'un dépôt à L'I.N.P.I (Institut National
de la Propriété Intellectuelle) »

Tous droits de reproduction, traduction
ou adaptation réservés pour tous pays

ISBN : 978-2-8132-0707-4

Guy Trédaniel éditeur

19, rue Saint-Séverin
75005 Paris

Avant-propos

POURQUOI ?

Nouméa, 25 décembre 2005, il est 8 h 43, c'est mon anniversaire, j'ai pu capter Classical FM sur Radio Australie, Christmas carols, cantiques de Noël, Pavarotti, il est temps que je me mette à ce livre.

Parce que je l'ai promis.

À ces patients qui me disent : « Qu'est-ce que nous ferons quand vous arrêterez ? »

À ces personnes qui me font l'amitié de venir aux ateliers que j'organise et qui voudraient un document écrit pour ne pas tout oublier trop vite, et aussi à ceux qui n'ont pas l'opportunité d'y assister.

À ces connaissances qui me demandent : « J'ai telle personne de ma famille qui est en pleine dépression, qui vit dans telle région, pouvez-vous me recommander quelqu'un qui travaille comme vous ? », et à qui je ne peux malheureusement que répondre que je n'en connais pas...

Et surtout parce qu'il faut partager. C'est peut-être cela qui a été l'élément déclenchant : la remarque d'un ami psychiatre et bouddhiste qui un jour m'a dit : « Ce que tu as reçu, tu dois le partager. »

Le plus dur sans doute sera d'employer des mots simples, parce que je veux que ce livre soit accessible à tous, je veux que le lecteur

sache par lui-même faire face à l'urgence de la catastrophe qui vient de l'assommer, ou qu'il puisse aider son bébé qui ne dort pas, victime de coliques et de terreurs nocturnes, et ce sans avoir à le droguer ; ou encore qu'il soit en mesure de montrer à son fils paralysé par le trac, à cinq minutes de son oral d'examen, comment, en deux circuits de cinq points de PBA qu'il se fera lui-même en attendant son tour, il parviendra à récupérer l'intégralité de ses moyens...

Des situations qui nous gâchent la vie quotidiennement et que la PBA nous permet de gérer en cinq minutes, il y en a des centaines...

Et je veux aussi que mon ami et confrère thérapeute, qu'il soit médecin, psychologue, sophrologue, ostéopathe, acupuncteur, homéopathe, réflexologue, quelle que soit sa discipline, dispose d'une arme supplémentaire à intégrer dans sa pratique quotidienne, comme c'est le cas de tant de praticiens qui ont déjà suivi mes stages.

Je ne suis ni philosophe, ni théologien, ni gourou.

Tout simplement, quand j'ai eu fait le tour de la médecine générale, j'ai accepté comme tant d'autres de mes confrères que, hors médecine officielle, bien des gens obtenaient des résultats que la science médicalement correcte n'expliquait pas, des résultats qui échappaient à cette soif de cartésianisme qui nous habite tous, et qui n'en étaient pas moins réels et vérifiables.

Alors je me suis mis à suivre différents enseignements : acupuncture nutritionnelle des systèmes de Patrick Vêret, mésothérapie, kinésiologie ; je me suis aussi intéressé à la médecine vibratoire, aux différentes médecines des couleurs (utilisation de fibres optiques sur certains points d'acupuncture, ou application de faisceaux de lumière colorée sur certaines parties du corps – c'est le principe de la chromothérapie –, diapositives que l'on passe dans l'aura), au magnétisme, aux huiles essentielles, aux élixirs floraux (les incontournables fleurs de Bach, bien sûr, mais aussi les élixirs de ses disciples, Andrea Korte, en Allemagne, qui a fait un travail de recherche formidable qui l'a mené des Canaries à l'Amazonie, Ian White et ses extraordinaires fleurs du

bush en Australie), aux cristaux... J'en passe. J'ai également découvert l'œuvre de Mohammed Haddad, dont les travaux sur les fractals nous font entrer de plain-pied dans l'univers de la médecine quantique, avec des résultats spectaculaires, sur certains cancers en particulier... Tous ces gens, connus ou méconnus, dont les résultats laissent parfois les « cartésiens »...

Mais je suis un incorrigible individualiste. Je ne me suis jamais senti d'appartenir à une chapelle, voire à une école, encore moins à une secte.

Alors je ne me suis fixé sur aucune de ces méthodes en particulier, quels que puissent être leurs évidents intérêts respectifs. J'ai gardé celles avec lesquelles je me sentais le plus en harmonie et j'en ai fait un melting-pot, j'ai fait ma sauce à moi, mélangeant tout, regardant si telle chose ne rendait pas telle autre plus efficace, recherchant avant tout la simplicité et la rapidité d'action, car les gens en ont assez de souffrir.

Et c'est ainsi qu'en quinze ans de tâtonnements j'ai mis au point la PBA.

Le moment est donc venu de partager, car ce que je fais, tout le monde en est capable, et doit en être capable après avoir lu ce livre.

Mais d'abord, l'explication de ce néologisme, la « **Psycho Bio Acupressure** » :

– **Acupressure** : autostimulation de points d'acupuncture par la pression (on dit parfois aussi « acupression ») ; tout le monde connaît cela plus ou moins depuis la vogue du shiatsu, mais ici ce sera selon une technique très spécifique qui interviendra toujours sur cinq points du corps en même temps (cinq points, un point c'est tout !).

– **Psycho** : parce que cette stimulation aura un impact direct sur notre état psychologique, nous permettant de gérer non seulement nos émotions ponctuelles, mais aussi des états pathologiques déjà installés comme des tendances dépressives, des angoisses chroniques, des obsessions...

– **Bio** : parce que le préfixe « bio » signifie « vie », qu'en contrôlant notre état psychologique nous contrôlerons nos énergies vitales, et que cette action sur notre mental aura inmanquablement des répercussions sur notre état physique, permettant d'atténuer d'éventuelles maladies psychosomatiques et changeant radicalement notre vie. Et puis parce que, de même qu'il y a l'agriculture bio, pourquoi n'y aurait-il pas des thérapies bio, qui empêchent de recourir au lent empoisonnement que nous inflige l'abus des psychotropes ?

Chapitre 1

QU'EST-CE QUE LA PBA ?

« On ne peut guérir la partie sans soigner le tout. On ne doit pas soigner le corps séparément de l'âme et, pour que l'esprit et le corps retrouvent la santé, il faut commencer par soigner l'esprit... Car c'est une erreur fondamentale des médecins d'aujourd'hui : séparer dès l'abord l'âme et le corps. »

PLATON

Définition de la PBA

La PBA (psycho bio acupressure) est une méthode *simple, rapide, accessible à tous et pratique*, qui permet :

– de *gérer instantanément des émotions ponctuelles* et de faire ainsi face à des situations qui peuvent aller du banal trac avant un examen à une crise de panique avant de monter dans l'avion, voire à des situations aussi dramatiques que des deuils (auquel cas bien sûr elle ne rendra pas les gens indifférents, mais leur donnera la possibilité de surmonter l'épreuve) ;

– de *traiter des états émotionnels non plus ponctuels mais durables, bien installés, parfois ancrés profondément dans le mental*, et par là même pouvant déboucher sur des états pathologiques tels que dépressions, obsessions, anxiété chronique...

– d'atténuer l'impact émotionnel qui entre en compte dans nombre de maladies psychosomatiques telles qu'eczéma, psoriasis, ulcères de l'estomac, colites..., facilitant ainsi la guérison de celles-ci.

C'est une méthode simple, car elle consiste à *stimuler simultanément par la pression cinq points d'acupressure*, ce qui va chaque fois dessiner sur le corps un circuit imprimé qui sera spécifique de l'émotion que l'on voudra maîtriser. Il suffira ensuite de grouper ces circuits en protocoles bien précis, selon la problématique à laquelle on voudra apporter une réponse.

C'est une méthode rapide, car en quelques minutes la personne qui l'utilisera se sentira plus sereine et apte à réagir, alors qu'auparavant elle était incapable de gérer la situation qu'elle devait affronter.

C'est une méthode accessible à tous, car toute personne ayant lu ce livre et ayant mémorisé les points d'acupuncture à stimuler (des schémas détaillés sont fournis à la fin de cet ouvrage) pourra l'utiliser, *sans connaissance préalable aucune*. Il n'y a aucune nécessité de posséder un savoir d'ordre médical, psychologique, anatomique ou autre.

C'est une méthode pratique, car elle ne nécessite *aucune préparation, aucun rituel, aucun décorum*. Ajoutons à cela qu'elle est si discrète que, si le besoin s'en fait sentir, elle peut être utilisée au milieu de la foule, dans le métro, l'avion, une salle d'attente, dans l'incognito le plus complet, sans que le comportement de la personne qui en fait usage attire en quoi que ce soit l'attention des personnes qui l'entourent.

Enfin, autre avantage, et non des moindres, *elle peut être utilisée pour aider d'autres personnes*, et même des enfants, voire des bébés.

Quelques exemples d'utilisation de la PBA

Nous allons commencer par illustrer la possibilité qu'a la PBA d'aider à faire face à une crise majeure, en l'occurrence un deuil, situation dramatique s'il en est, par l'exemple suivant, vécu récemment dans mon cabinet.

Toute une famille m'amène Marthe, qui quelques jours plus tôt a perdu son mari, brutalement, d'un accident vasculaire cérébral que rien ne laissait prévoir. Malgré tout le courage qu'elle affiche, on la sent à bout, elle ne mange plus, ne dort plus, ne cesse de pleurer. Inutile de s'étendre outre mesure, chacun de nous a malheureusement eu l'occasion de vivre ce genre de situation ou d'en être témoin.

Je lui applique le protocole « détresse », tel que je le détaillerai au chapitre 4, à savoir que j'imprime sur elle, en acupressure, les circuits qui gèrent, dans l'ordre, le mental négatif, la dépression, la panique, l'hyperémotivité, les séquelles de choc et je termine par le circuit qui assure le rééquilibrage général.

Dès la fin du troisième circuit, c'est-à-dire moins de cinq minutes après le début du soin, je la sens se détendre. Elle me dit : « Je ne ressens plus cette tension à l'intérieur du crâne. » Au quatrième circuit, elle confie : « J'ai l'impression que le poids qui m'écrasait la poitrine depuis que c'est arrivé s'atténue, je respire mieux. » À la fin de la séance, elle avoue : « Je me sens plus sereine. »

Bien sûr le chemin sera encore long pour Marthe, je ne peux malheureusement lui enlever sa peine, mais, ayant récupéré son potentiel énergétique, elle va pouvoir faire face... d'autant qu'à la première occasion je lui apprendrai à se faire elle-même les circuits qui peuvent l'aider.

Prenons maintenant un exemple un peu plus souriant, qui va illustrer comment la PBA va permettre de lutter contre une émotion ponctuelle bien handicapante, à savoir le trac.

Virginie, vingt-quatre ans, en est à sa quatorzième tentative de passer le permis de conduire. Avec le moniteur, tout se passe merveilleusement bien. Il ne cesse de la complimenter, il semblerait qu'elle conduit depuis des années. Pourtant, le jour fatidique, inmanquablement, face à l'examineur, elle perd tous ses moyens. Son cœur s'emballe, elle transpire, ne sait plus où elle est, ses yeux se brouillent, elle a mal à l'estomac. Bien entendu elle finit par griller un stop ou prendre un sens interdit. C'est l'échec, imparable, et à répétition. *Treize échecs, déjà !*

Or, elle a un besoin urgent de son permis, Virginie : elle a une formation de commerciale, elle a passé tous ses examens avec succès, mais elle n'arrive pas à décrocher d'emploi. Car dans le métier qu'elle a choisi le permis est indispensable. Dans toutes les offres d'emploi qu'elle détaille tous les matins dans le journal, le permis est exigé. Elle le sait, sans permis, pas de job. Tout son avenir professionnel est lié à l'obtention de ce document, mais plus elle le sait, plus elle se le dit, plus la pression monte, plus donc elle perd ses moyens le jour de l'examen, et elle va d'échec en échec, lamentablement. Il y a plus d'un an que cela dure.

Comme un malheur n'arrive jamais seul, un problème de couple se profile à l'horizon, car toutes ces tentatives finissent par coûter cher à son conjoint, qui trouve que, vraiment, elle a bien peu de détermination et de contrôle de soi, et se demande même si elle n'y met pas une certaine mauvaise volonté...

Elle vient me voir à mon cabinet, en désespoir de cause, sur recommandation d'une amie, sans trop y croire : elle a tout essayé, même l'homéopathie, même les bêtabloquants, ces médicaments censés ralentir le cœur chez les hypertendus et que certains médecins croient opportun de conseiller contre le trac. Rien n'y a fait, treize tentatives avortées...

En me concentrant sur son pouls, je ressens son état émotionnel, et je la rééquilibre par quelques circuits de PBA, selon un de ces protocoles que je détaillerai plus tard.

Puis je lui apprends à faire *elle-même* trois circuits : le premier agit contre la panique, le deuxième favorise toutes les formes d'expression, le troisième rétablit l'équilibre général. Je lui conseille de les enchaîner le matin de l'examen, dès le réveil, puis encore avant le début de l'épreuve.

Quelques jours plus tard, un coup de téléphone triomphant – et soulagé ! – m'apprend qu'elle a enfin décroché le fameux sésame... « C'est merveilleux, me dit-elle. Je n'ai pas eu peur un seul instant. Pourtant, à un certain moment, l'examineur m'a tendu un piège, qui en d'autres temps m'aurait complètement déstabilisée. Eh bien, je suis restée calme et sereine, je ne me reconnaissais pas ! »

Les exemples comme celui de Virginie sont journaliers. J'aurais aussi pu parler de tel avocat qui a pris l'habitude de stimuler certains circuits avant une plaidoirie délicate, de tel comédien submergé par le trac un quart d'heure avant le lever du rideau, ou de tel étudiant tétanisé par l'enjeu avant le début d'une épreuve d'examen, écrite ou orale : tous ont bénéficié avec succès de la psycho bio acupressure. Grâce aux circuits que je mets en place dans mon cabinet et, au besoin, que j'apprends à mes patients – et l'objet de ce livre est, je le répète, de les apprendre au plus grand nombre –, toutes ces émotions qui nous gâchent la vie, et sur lesquelles nous reviendrons dans le détail, peuvent être efficacement et rapidement contrôlées.

Mais si la PBA aide à faire face à l'urgence, elle permet aussi de régler des problématiques chroniques qui risquent de devenir, ou sont déjà devenues, pathologiques.

Nous allons illustrer cela par le cas de Jacques.

Jacques vivait une situation personnelle difficile. Les besoins de son entreprise l'avaient conduit à s'expatrier pour deux ans à Nouméa, mais il avait dû laisser sa famille derrière lui, en métropole, pour ne pas avoir à désinsérer ses enfants d'âge scolaire. De toute façon son épouse n'aurait pas pu obtenir de congé sans solde.

Il était donc, comme on dit en Nouvelle-Calédonie, « célibataire géographique » (contraint par l'éloignement au célibat), donc en proie, le travail fini, à la solitude. Les occasions de sortir étaient rares, et il n'en avait d'ailleurs pas envie (il n'avait pas un caractère volage), ses soirées étaient mornes, partagées entre la télé et le whisky – pente dangereuse –, quant aux week-ends, n'en parlons pas... Il était seul et il s'ennuyait.

Je l'avais vu à mon cabinet, évidemment sur la pente de la dépression, et je lui avais donc appliqué le protocole « dépression ».

Il s'en était trouvé fort bien pendant quelques semaines, mais il est évident que, sa situation n'ayant pas changé, les mêmes causes produisant les mêmes effets, il avait assez vite rechuté. Ne voulant pas se résoudre à prendre le Prozac que lui suggérerait son médecin généraliste, il était revenu me voir.

Conscient que mon action ne pourrait être que ponctuelle, face à une situation qui, elle, s'inscrivait dans la durée, je lui conseillai de venir à un de mes stages pour apprendre les circuits de PBA qui pourraient lui permettre de gérer lui-même, au jour le jour, cette tendance dépressive.

Lorsque je le revis un mois plus tard, il me raconta l'anecdote suivante : « À la sortie du stage, je me sentais bien, mais je n'étais pas encore pleinement convaincu de l'efficacité de la PBA. Aussi, j'ai négligé de travailler tous les matins sur moi-même, comme vous le suggériez.

« Et puis, il y a quinze jours, j'ai été invité chez mon directeur. Je n'en avais pas du tout envie, mais il m'était impossible de refuser... Alors j'ai eu l'idée de me faire quelques-uns des circuits que vous m'aviez appris. En particulier celui qui agit contre la dépression. À ma grande surprise, non seulement j'ai passé une bien meilleure soirée que je ne l'aurais imaginé, j'étais détendu, presque enjoué, mais en plus l'effet a été durable, car toute la journée du lendemain j'avais un tonus que je ne m'étais pas connu depuis longtemps... Je me suis senti plus positif, plus efficace au travail, moins triste. La journée m'a paru nettement moins longue.

« Maintenant j'ai compris : tous les matins, faire mes circuits est devenu un rituel. »

Certes, la situation de Jacques n'a pas changé, il ne reverra les siens que dans un an, mais il a désormais le moyen de tenir, il a échappé au spectre de la dépression.

Enfin, la PBA permet d'aider même des enfants, voire des bébés. La preuve en est l'histoire de Kevin.

Depuis sa naissance, Kevin ne dort pas... et il a huit mois.

Toute la famille est épuisée, le couple est au bord de la rupture. Il faut se relayer pour porter Kevin des nuits entières, il veut bien s'endormir quand il est sur l'épaule de son père ou de sa mère, mais dès qu'on le recouche les hurlements reprennent.

Rien n'y fait. On a essayé de le laisser pleurer, pensant qu'il finirait par s'endormir d'épuisement, et parce que de bonnes âmes – y compris le pédiatre – ont essayé de persuader les parents que c'était du caprice... Les pleurs n'ont fait qu'empirer, le pauvre petit devient rouge, hagard, transpirant, au bord de la convulsion, mais de sommeil, point...

L'homéopathie n'a aucun effet.

Seules quelques drogues pharmaceutiques apportent une rémission, mais malgré leur épuisement les parents ont gardé une certaine sagesse, ils ne veulent pas entrer dans cet engrenage...

Lorsque je reçois Kevin, ma première question porte sur le déroulement de la grossesse et de l'accouchement.

La maman de Kevin a perdu un premier enfant à six mois et demi de grossesse. Elle a vécu l'attente de Kevin dans l'angoisse permanente de revivre le même cauchemar. Sa peur était telle qu'elle a dû interrompre son travail prématurément, le gynécologue qui la suivait l'ayant avec sagesse mise en « grossesse pathologique ».

L'accouchement a été une catastrophe. Huit jours après le terme, Kevin ne s'était pas encore manifesté ; pire, il y avait des signes de vieillissement du placenta, il a donc fallu déclencher l'accouchement. Le travail a été long et épuisant. La péridurale n'a été qu'à moitié efficace et les forceps ont dû être employés... À croire que, comme dit la maman, « il ne voulait pas sortir ».

En fait, ce type de cas, j'en reçois un par semaine... Ce bébé est terrorisé.

In utero, il a ressenti toute l'angoisse de sa mère. Puis il a perçu sa peur de le perdre quand elle a vu que l'accouchement traînait. Enfin il a subi l'agression des forceps.

Dans ces conditions, il ne peut, bien évidemment, pas dormir.

Il ne faut pas oublier qu'une des grandes peurs de nos lointains ancêtres était d'être attaqués pendant leur sommeil. Que cette peur est restée imprimée dans la partie la plus primitive de notre cerveau, appelé le « cerveau reptilien », qui garde en lui la mémoire de l'humanité depuis ses débuts. Et que donc le premier réflexe, quand on est anxieux, est de veiller. Dans notre inconscient, le fait de dormir est ressenti comme un danger potentiel, car on perd le contrôle de notre environnement.

Ne dit-on pas qu'on *tombe de sommeil* ? Tout comme on dit qu'on *tombe amoureux*, qu'on *tombe malade*, qu'une femme *tombe enceinte*. Dans son immense sagesse, le langage populaire a restitué les quatre angoisses de chute, car dans ces quatre situations on sait au fond de notre inconscient qu'on perd le contrôle, de notre corps, de notre cœur, de notre environnement.

Kevin est à l'évidence dans un état de panique, donc *il ne peut pas dormir...*

Je lui fais les circuits de PBA qui règlent la panique, les séquelles de choc et qui rétablissent l'équilibre général. J'ajoute, par prudence, le circuit qui gère les coliques, car très souvent, chez l'enfant, la peur va se somatiser sous forme de maux de ventre.

Le soir même, il dort comme un bienheureux.

Le lendemain, les parents téléphonent à mon cabinet et demandent si quelque part je ne suis pas magicien...

Je ne suis pas magicien, bien sûr. C'était si simple, en vérité, à condition d'avoir un peu de bon sens, de comprendre ce qui s'était passé et de connaître le protocole de PBA capable de résoudre le problème...

La psycho bio acupressure, utilisée avec vigilance et discipline dès les premiers signes de malaise, empêchera souvent une aggravation de notre état. Certes, elle sera très utile pour se sortir d'épisodes douloureux, difficiles à gérer. Mais il ne faudrait pas la cantonner à ce rôle. Si on l'emploie préventivement, elle pourra interdire au désordre de s'installer, et surtout de dégénérer, car il ne faut pas oublier que tout trouble psychologique ou émotionnel persistant finira, puisque notre corps nous parle, par se somatiser et nous créer des maladies. C'est tout le sens profond du terme de « psycho bio acupressure ». Nous l'avons déjà dit, notre psychisme, s'il est perturbé, retentira non seulement sur notre vie mentale, mais sur le fonctionnement de nos organes ; heureusement l'acupressure à cinq points permettra de reprendre le contrôle de la situation, et plus elle sera employée précocement, mieux ce sera.

Il nous faudrait retrouver vis-à-vis de la maladie l'attitude extrême-orientale, qui est beaucoup plus axée sur le préventif que sur le curatif.

D'ailleurs, en ce qui me concerne, je mène un rythme de vie que beaucoup considéreraient comme éreintant : la semaine je suis à mon cabinet, en Nouvelle-Calédonie, de 8 heures à 20 heures, et le samedi de 8 heures à 13 heures. Le matin, réveillé aux alentours de 4 heures, je me consacre à ce livre. Et du samedi après-midi au dimanche soir, je suis à Brisbane (en Australie), où réside ma famille.

Eh bien, je peux vous garantir que je me sens bien plus jeune qu'il y a dix ans !

Comment agit la PBA ?

Il est temps maintenant d'essayer de comprendre par quel mécanisme la PBA va agir.

Mais avant d'aller plus loin, je voudrais parler, très succinctement, de la notion d'énergie vitale.

Tout au long de l'histoire, les cultures du monde entier ont reconnu l'existence d'une énergie universelle, force présente dans tout l'Univers, y compris dans le corps humain. On lui a donné les noms de *prana* en Inde, de *chi*, ou *ki*, en Extrême-Orient, de *chula* dans certaines traditions chamaniques, d'*animus* chez les Latins.

Invisible comme l'air, l'énergie vitale a une puissante influence sur notre santé et notre bien-être. Non seulement elle gouverne notre santé physique et notre survie, mais elle est aussi responsable de notre équilibre mental et émotionnel.

La santé physique est bonne quand l'énergie vitale est équilibrée et autorisée à s'écouler sans entraves. Quand elle est bloquée ou déséquilibrée, cela mène à des désordres qui généralement conduisent à la maladie.

Toute matière, si dense soit-elle, est faite d'énergie. Elle consiste en atomes, protons, électrons, tout cela vibrant ensemble à des fréquences différentes.

Nous vivons dans le champ d'énergie électromagnétique de la Terre, entourés d'ondes, depuis celles à basse fréquence de la radio, à un bout du spectre, jusqu'aux rayons cosmiques à haute fréquence, à l'autre bout.

Tout dans l'Univers est composé d'énergie, qui se densifie et vibre à une fréquence plus basse quand elle devient matière.

Nous sommes donc, nous aussi, des phénomènes énergétiques.

Notre énergie vitale irradie autour de notre corps – elle peut être visualisée, certains l'appellent l'« aura » –, elle entre et sort du corps par des centres énergétiques, les chakras, et elle circule dans le corps le long de couloirs d'énergie que l'on appelle les « nadis », ou méridiens.

Les problèmes de santé se manifestent quand l'énergie devient congestionnée, ou quand elle est trop ou pas assez stimulée.

La santé est bonne lorsque les différents niveaux d'énergie, dans le corps et autour du corps, sont équilibrés.

Un des plus anciens systèmes de guérison, l'acupuncture, consiste à insérer de fines aiguilles dans des points spécifiques du corps afin de réguler le flux de l'énergie à travers les méridiens.

Dans la pensée chinoise, il y a deux énergies complémentaires, le yin et le yang, qui ensemble composent le chi, l'énergie vitale.

Certains organes sont yin, par exemple le foie, d'autres sont yang, entre autres l'estomac.

De même, il y a six méridiens yin et six méridiens yang. Le long de ces méridiens, il y a environ trois cent soixante-cinq points d'acupuncture où est concentrée l'énergie vitale. L'insertion dans la peau, à ces points précis, d'aiguilles d'acupuncture permettra de stimuler ou de réduire le flux de l'énergie à travers ces méridiens, donc d'influer sur la qualité de l'énergie qui parvient aux organes, rééquilibrant le fonctionnement de ceux-ci.

Pour la petite histoire, et pour les sceptiques, l'existence de ces fameux méridiens, qui ne reposent sur aucun support anatomique, a pu cependant être démontrée récemment par les variations des rayonnements bêta sur leur trajet, enregistrées sur des yogi en méditation.

La psycho bio acupressure s'inspire au départ d'une technique d'acupuncture à cinq points, qui est enseignée dans diverses parties du monde, notamment en Australie, et aussi en France, où le Dr Patrick Véret a été un précurseur (pour plus de détails, on peut se reporter à l'appendice consacré à cette technique à la fin de cet ouvrage).

La pensée initiale a été non pas de travailler des points d'acupuncture isolément, mais de stimuler cinq points en même temps, de façon à créer sur le corps des circuits imprimés dans lesquels circulerait une énergie spécifique, *dérivée de l'énergie qui circule initialement dans les méridiens*. Et c'est cette énergie particulière, circulant dans le circuit imprimé, et non plus l'énergie d'un point d'acupuncture isolé, qui serait utilisée. A chaque problématique correspondrait donc un circuit spécifique de cinq points.

J'avais, il y a plus de quinze ans, suivi une très courte formation à propos de ces circuits de cinq points, et je m'étais mis à les essayer dans mon cabinet. Mais il se trouve que les résultats que j'obtenais étaient, tout à la fois, quelque peu décevants et très surprenants ; Je cherchais, comme je l'avais appris, à utiliser ces circuits contre l'hypertension, ou des sinusites, ou des sciatiques... Mais lorsque je revoyais mes patients, ils ne semblaient guère améliorés... d'où la déception à laquelle je faisais allusion à l'instant. La surprise, c'était que, par contre, leur réaction était unanime, du genre : « ma sciatique, ou ma sinusite, ou ma douleur au genou ne va pas mieux. Mais depuis que vous m'avez fait vos circuits, qu'est-ce que je me sens bien, psychologiquement ! j'ai l'impression d'être moins stressé, plus serein. C'est vraiment étonnant... »

Cette unanimité a fini par m'alerter... Je me suis dit que ces circuits devaient avoir un impact psychologique insoupçonné. J'ai longuement réfléchi, cherchant à en comprendre la raison. J'ai beaucoup tâtonné, et à force de persévérance et d'observation, les choses me sont apparues de plus en plus claires. J'ai fini par comprendre ce qui se passait. C'est cela que je vais maintenant tenter de vous expliquer, à ma façon :

Prenons une comparaison simple.

Par certains côtés, notre cerveau, et aussi notre corps, qui est sous sa dépendance, fonctionne comme un ordinateur. Or, si mon ordinateur n'est pas branché sur le bon voltage, ou si sa batterie est déficiente, certains programmes ne fonctionnent plus.

Il en est de même de notre cerveau : dès qu'il n'est plus alimenté correctement, certains programmes ne marchent plus, et nous ne sommes plus en mesure de faire face aux situations qui se présentent.

Le problème, c'est que l'énergie qui va à notre cerveau et qui le nourrit vient en grande partie de notre pensée, *car notre pensée est de l'énergie*. **C'est cette notion qu'il est essentiel d'intégrer.**

Certes, nous allons aussi recevoir les énergies qui nous viennent de notre métabolisme – d'où l'importance, en particulier, des oligoéléments pour notre bon fonctionnement –, nous recevons aussi les énergies de notre environnement, cosmique, tellurique, nous l'avons vu, *mais l'essentiel des énergies qui vont éventuellement perturber notre cerveau est fabriqué par nos pensées*.

La preuve que notre pensée est de l'énergie, c'est que si notre interlocuteur est en colère, ou mal à l'aise, même s'il essaye de nous le cacher nous allons le percevoir. C'est donc que nous ressentons l'énergie qui émane de lui, l'énergie qui est fabriquée par sa pensée. Si au contraire cette personne est très heureuse, amoureuse par exemple, nous allons le ressentir aussi, car l'amour est une énergie – et quelle énergie !

Donc si nous chargeons notre cerveau en négatif, notre « voltage » va baisser. Et si notre « voltage » baisse, nous ne saurons plus gérer les problèmes que nous rencontrerons.

Plus nous allons nous charger en négatif, plus nous allons perturber notre fonctionnement, jusqu'au moment où nous allons basculer sur d'autres systèmes énergétiques, qui pourront être des systèmes de dépression, de panique, entre autres. Il se pourra aussi que l'évènement soit tellement fort qu'il fasse « sauter les plombs », et il y aura alors dans notre système énergétique une cicatrice, qui nous affectera de façon durable.

Pour prendre une comparaison simple, si à la suite d'une surtension certains plombs sautent dans votre habitation, tant que vous ne les remettez pas toute une partie de la maison pourra en être affectée, certains appareils ne fonctionneront plus, *et cela jusqu'à ce que vous remettiez les plombs* – et si vous ne remettez les fusibles qu'au bout de vingt ans, pendant vingt ans l'installation de votre maison sera incorrecte.

Il en est exactement de même avec notre cerveau.

Mais ces dysfonctionnements ne sont pas une fatalité : nous pouvons les annuler et remettre nos énergies en place.

Pour cela, il suffit d'utiliser des circuits spécifiques de cinq points d'acupuncture, dans lesquels circulera l'énergie antidote à celle qu'on voudra chasser.

En quelques minutes, l'énergie redeviendra normale et le soulagement sera immédiat.

Et, comme je l'ai déjà dit, pour éviter la douleur – source d'énergie parasite –, nous emploierons plutôt de l'acupression, indolore et tout aussi efficace.

L'originalité de la présente méthode a donc consisté d'abord à supprimer les aiguilles, d'un maniement délicat et parfois douloureuses, en particulier chez les enfants, et à les remplacer par une pression ferme sur les cinq points d'acupuncture. Dans le même temps, parmi la multitude des circuits existants, j'en ai sélectionné une vingtaine qui me paraissaient les plus utiles et qui étaient les plus en relation avec notre fonctionnement psychique. Ensuite, avec l'expérience, je les ai souvent modifiés et remodelés, pendant quinze ans, jusqu'à ce qu'ils me donnent entière satisfaction. Enfin je les ai regroupés en protocoles très précis, chaque protocole étant destiné à gérer une situation psychologique donnée.

Ce sont ces circuits et ces protocoles qui font l'objet de cet ouvrage.

La naissance de la PBA

L'idée d'utiliser l'acupression m'est venue, comme souvent, d'une rencontre. Au début, je n'employais que des aiguilles, puisque c'était ma formation initiale. Mais certains points étaient douloureux, or, nous l'avons dit, la pensée étant de l'énergie, la douleur pouvait perturber l'efficacité du circuit. Et puis je rêvais de pouvoir m'occuper d'enfants, voire de bébés, sur qui, pour des raisons évidentes, l'acupuncture ne pouvait être utilisée.

Un jour, je me suis ouvert de cette préoccupation à un marchand d'aiguilles d'acupuncture, dans le quartier chinois de Sydney. Et il m'a donné une boîte de patchs, de petits autocollants qui contenaient de minuscules billes, dont certains Chinois se servent en automédication – pour soigner leurs migraines, ils activent de cette manière certains points spécifiques –. Le marchand d'aiguilles m'a fait comprendre que je n'avais rien à perdre à essayer.

Ce que j'ai fait, sans trop y croire au début. Mais, à ma grande stupéfaction, ça a marché...

J'ai compris par la suite pourquoi les patchs fonctionnaient. Il faut savoir qu'on peut agir de deux manières sur un point d'acupuncture : soit en stimulant son énergie, cela s'appelle le *tonifier*, soit au contraire en diminuant son énergie excédentaire, cela s'appelle le *dispenser*.

Pour tonifier, on tourne l'aiguille, une fois plantée, dans le sens des aiguilles d'une montre – ou on emploie une aiguille d'or – ; pour disperser, on la tourne dans le sens contraire – ou on emploie une aiguille d'argent.

Mais on peut aussi tonifier par la chaleur – en Extrême-Orient, on chauffe les points avec des bâtonnets d'armoise incandescente, que l'on appelle des « moxas » ou par la lumière – utilisation de fibres optiques – ou encore par la *pression*.

Les patches que ce marchand m'avait suggérés agissaient par la pression.

Dans la méthode qui nous intéresse, le but étant de *stimuler en même temps* cinq points, il n'est pas question de disperser. Les patches convenaient donc parfaitement, et en plus l'obstacle de la douleur était levé.

J'ai pu ainsi tranquillement, pendant des mois, soigner avec succès bébés et enfants.

Jusqu'au jour où je me suis trouvé face à une patiente, dont j'avais soigné le bébé, qui me dit : « Je voudrais bien vous consulter pour moi, mais je sais que pour les adultes vous utilisez des aiguilles, or, j'ai la phobie des aiguilles. »

À cette époque, je continuais à utiliser les aiguilles pour les adultes, persuadé qu'elles étaient quand même plus efficaces, et que si les patches marchaient bien chez les enfants, c'était parce qu'ils étaient simplement plus réceptifs, plus en confiance, se posaient moins de questions.

Face à la demande de cette patiente qui avait la phobie des aiguilles, j'ai tenté de travailler avec les patches. *Et ça a marché aussi...*

Ce qui fait que, pendant des années, je n'ai plus utilisé que les patches, que ce soit sur les bébés, les enfants ou les adultes, et toujours avec le même succès.

Et puis, un jour, au cours d'un voyage à l'étranger, j'ai dû aider une personne qui était très dépressive. C'était l'amie d'amis très chers, dont j'étais l'hôte ce jour-là, et qui savaient quels étaient les résultats que j'obtenais. Ma situation était assez inconfortable : dans leurs regards je voyais qu'ils espéraient que j'aide leur amie, mais je n'avais pas mes patches sous la main et je me sentais démuni. Si encore j'avais été bien à l'abri dans le confort de mon cabinet. Mais là, à l'étranger, que faire ?...

N'ayant jamais tenté l'expérience, je ne savais pas si, en stimulant uniquement manuellement mes cinq points habituels, sans patches, mon circuit imprimé se mettrait à fonctionner. Je me sentais pourtant obligé de tenter quelque chose, par amitié pour mes hôtes, et aussi par empathie vis-à-vis de cette personne.

Alors, sachant que les patches agissaient par la pression, j'ai essayé, sans trop y croire, d'appuyer fortement sur les cinq points que j'avais d'ordinaire l'habitude de travailler avec les patches... et le résultat a été extraordinaire ! Beaucoup plus rapide que ce que j'obtenais avec les patches, quasi instantané ! En quelques minutes, la jeune femme s'est sentie libérée du poids qu'elle avait sur la poitrine...

C'est ainsi qu'est née la psycho bio acupressure.

Et comme c'est une méthode simple, j'ai simplifié son nom, le réduisant à ses trois initiales : **PBA**.

La réflexion a fait pas à pas son chemin... Quelques semaines plus tard – j'avance parfois assez lentement, mais cela me permet d'éviter ce que Jung, l'éminent psychiatre, appelait « l'inflation mentale » –, je me suis dit que s'il n'y avait plus besoin ni d'aiguilles ni même de patches, ce que j'avais fait, n'importe qui pourrait le faire. La suite s'est imposée d'elle-même : j'ai commencé à apprendre à mes patients à faire ces circuits eux-mêmes, puis je les ai enseignés au cours d'ateliers, de stages sans prétention, et enfin, devant le succès grandissant de ceux-ci, l'idée m'est venue d'écrire ce livre, pour mettre cette technique à la disposition du plus grand nombre.

Il existe des circuits de PBA capables d'annuler des énergies de dépression, de panique, d'hyperémotivité, de négativité et d'obsession. Il en existe d'autres qui peuvent recharger en positif tous les centres énergétiques, ou encore effacer les cicatrices imprimées dans notre système énergétique par les événements dramatiques que nous avons pu vivre. Il suffit d'utiliser tous ces circuits, selon un protocole précis, et en quelques instants on

pourra faire face à la situation qui était en train de nous déstabiliser.

Chacun de nous peut utiliser ces protocoles, comme Virginie avant de passer son permis de conduire.

La seule façon d'être en harmonie avec nous-mêmes, c'est de veiller sans cesse à être sur un bon système énergétique, ce que nous pouvons faire par nous-mêmes, en utilisant la psycho bio acupressure.

La réharmonisation de mes énergies fait partie de mon rituel matinal au même titre que ma toilette quotidienne, et je m'en trouve fort bien... Et ceux de mes patients qui s'astreignent à cette discipline – le terme « discipline » est un bien grand mot, cela prend tout au plus dix minutes – ne me démentiront pas.

Mais il faut aussi tout faire pour garder l'énergie ainsi restaurée. C'est ce dont nous allons parler maintenant.

Chapitre 2

LES CINQ RÈGLES D'OR

C'est une évidence : s'il est indispensable d'apprendre à remettre nos énergies en place, il est non moins indispensable de savoir les garder.

Pour cela, étant donné que c'est notre pensée qui fabrique la plus grande part de cette énergie vitale qui nous anime – c'est le postulat de départ –, il va falloir apprendre à maîtriser notre système de pensée. Si nous n'y parvenons pas, nous reperdrons tout ce que nous avons gagné, ce qui reviendra d'une certaine façon – pardonnez-moi l'image – à avoir essayé de remplir une passoire...

Pour maîtriser notre système de pensée, il y a des lois fondamentales sur lesquelles on ne peut faire l'impasse, sous peine d'aller d'échec en échec. Ces lois, je les ai familièrement baptisées « les cinq règles d'or ». Elles sont connues de vous, je n'en doute pas. En fait, je n'ai rien inventé, je cherche simplement à réveiller une connaissance enfouie en vous. Comme dit familièrement un de mes confrères : « Cela va sans dire, mais cela va encore mieux en le disant. »

Voyons donc ces cinq règles d'or, qui sont, croyez-moi, plus faciles à énoncer qu'à appliquer :

- ne pas stresser ;
- ne pas ressasser ;

- ne pas culpabiliser ;
- se protéger des gens négatifs ;
- vivre l’instant présent.

Règle n°1 : ne pas stresser

Vous avez certainement remarqué que, quand vous n’êtes pas serein, quand vous êtes contrarié, anxieux, dépressif, désabusé, tout prend de l’importance. Alors que lorsque vous êtes décontracté, heureux de vivre, sûr de vous, le même évènement vous est complètement indifférent, ou du moins est vécu sans drame.

Il va donc falloir apprendre à être imperméable aux problèmes qui n’ont pas de réelle gravité, et cela quel que soit votre état d’esprit du moment. En un mot, il s’agit de *relativiser*.

Chacun de nous possède plus ou moins inconsciemment une recette pour relativiser. Si la vôtre vous convient, vous paraît efficace, surtout n’en changez pas, mais pensez à l’appliquer systématiquement à la moindre contrariété, et passez directement à la règle n° 2.

En revanche, si vous n’en avez pas, je vais vous confier la mienne, qui n’est peut-être pas la meilleure, mais qui me réussit, disons, une fois sur deux, ce qui n’est pas si mal car j’arrive ainsi à sauver la moitié de mon énergie. Chaque fois qu’il m’arrive un ennui, je commence par me demander : *Est-ce que j’y penserai dans cinq ans ?* Et si la réponse est négative, je rejette le problème en question. Ce qui ne veut pas dire que je ne vais pas essayer de le régler, mais ce ne sera plus dans le stress, ce ne sera plus en enlevant toute l’énergie de mon plexus solaire.

Un petit exemple. Supposez que je doive me rendre en voyage en Australie et que, ayant la malchance de crever sur la route de l’aéroport, je sois en passe de rater l’avion.

J’ai deux solutions. Soit je tempête, je m’agite stérilement, j’accuse la malchance, je me mets dans un état pitoyable, je vitupère contre cette route si mal entretenue, bref, je perds toute mon énergie, sans que cela me mette dans l’avion pour autant.

Soit je me dis : « Es-tu sûr que le 24 janvier 2011 tu penseras encore que tu as crevé et que tu risqueras, à ce moment, de manquer ton avion ? »

Comme il est certain que si j’y pense encore le 24 janvier 2011, c’est que je n’aurai rien d’autre à faire, le problème ne mérite pas que je perde mon énergie. Et comme, m’étant dit cela, je vais retrouver mon calme et prendre du recul, c’est là que je vais voir passer un ami, à qui je ferai signe et qui me dépannera, ou me ramènera chez moi, ou, qui sait, m’accompagnera à l’aéroport à temps – alors que si j’étais toujours en train de tempêter je ne le verrais même pas, ou je ne le verrais qu’après son passage, trop tard pour l’alerter.

Une petite remarque pratique : toujours faire l’effort de dire la date exacte – « Est-ce que j’y penserai le 25 décembre 2012 ? » ou « le 14 février 2013 ? », etc. Car si on se répète seulement : « Je n’y penserai plus dans cinq ans », c’est trop vague, la phrase risque vite de devenir si machinale que le cerveau n’y réagira plus. Il faut toujours faire les choses *en conscience*, et non automatiquement, sinon cela perd toute efficacité.

Cela vaut bien évidemment pour toutes les petites contrariétés qui nous mangent quotidiennement l’existence : arriver cinq minutes en retard au cinéma alors qu’on voulait tellement ne pas rater ce film, la phrase désagréable que nous dit cette collègue, la mauvaise note de son enfant à son contrôle d’anglais, l’impossibilité de trouver une place de parking qui va nous faire annuler un rendez-vous, etc.

Faites un retour sur vous-même et remémorez-vous tout ce qui vous a fait stresser depuis le début du mois. Maintenant, voyez ce dont vous vous souviendrez encore dans cinq ans. Vous allez voir toute l’énergie que vous avez gaspillée...

Le but de ces cinq recettes sans prétention, c'est, je le répète, d'économiser un maximum d'énergie, de cette fameuse énergie vitale sans laquelle notre ordinateur de cerveau est incapable de fonctionner correctement.

Donc la règle n° 1 est : « Je me refuse à perdre de l'énergie sur tout ce à quoi je ne penserai plus dans cinq ans. Et, ayant pris du recul, je règle le problème avec bien plus de sérénité. »

Règle n° 2 : ne pas ressasser

Et les choses auxquelles nous penserons dans cinq ans, qu'allons-nous en faire ?

C'est là qu'intervient la deuxième notion : ne pas ressasser.

Car l'expérience prouve que dès que l'on se focalise sur un problème celui-ci ne peut trouver sa solution.

L'exemple le plus connu, c'est celui de ces jeunes couples obsédés par le désir d'avoir un enfant. Cela devient une idée fixe. On consulte tous les gynécos de la planète, mais pas d'enfants. Chaque fois que la pauvre jeune femme voit apparaître ses menstruations, c'est la déception, le drame.

Au bout de quinze ans on finit par adopter un bébé : et, comme de juste, deux mois plus tard la dame est enceinte...

Il y a aussi ces jeunes femmes qui veulent maigrir. Elles ne mangent plus rien, mais elles sont quatre fois par jour sur le pèse-personne : eh bien, elles ne perdent pas un gramme. Et puis, l'été venu, elles vont en vacances avec les enfants, et elles se lâchent un peu, après tout le régime ne servait à rien... Milk-shakes, glaces, gâteaux, on s'autorise tout.

Sur le chemin du retour, on fait grise mine : que va dire le pèse-personne ?

Et là, stupeur, on a maigri. C'est à n'y rien comprendre !

Et pourtant c'est simple : en vacances on a oublié son poids...

Il suffit de se demander si l'on va bien dormir pour passer une nuit d'insomnie.

À qui d'entre nous cela n'est-il pas arrivé, de chercher désespérément le nom de tel général pendant un contrôle d'histoire et de ne le retrouver qu'une fois sorti de la salle, l'épreuve terminée ?

C'est pourquoi aussi les enseignants conseillent, lors d'un examen important, de ne pas perdre de temps sur ce à quoi on ne peut pas répondre, mais de passer à une autre question, et seulement ensuite de revenir sur ce qu'on n'avait pu résoudre, car c'est alors qu'on est susceptible de trouver la solution.

Ne vous est-il jamais arrivé de rencontrer un ami qui vous dise : « Tu sais, il m'est arrivé telle chose, je n'y croyais plus ! »... Eh bien, justement, c'est paradoxal : c'est parce qu'il n'y croyait plus que c'est arrivé, parce qu'il avait arrêté d'y penser.

Ce qu'il faut comprendre, c'est que quand nous focalisons sur un problème, notre mental prend toute la place. Et il empêche le reste du cerveau de s'exprimer. Plus de mémoire, plus d'intuition, plus aucun message émanant de notre subconscient, de notre inconscient, de toutes ces parties du cerveau dont nous ne savons même pas encore vraiment comment elles fonctionnent. Tout sera bloqué parce que le mental aura pris toute la place.

Donc face à un problème : si on n'y pense plus dans cinq ans, on le relativise, on le dédramatise. Si on y pense dans cinq ans, ce qui signifie qu'il s'agit d'un problème sérieux, voire grave, surtout ne pas en faire une fixation. Si au bout d'un temps plus ou moins long on se rend compte qu'on n'avance plus, qu'on « tourne en boucle », alors il faut avoir le courage et la volonté de laisser tomber, pour quelques heures ou pour quelques jours selon l'urgence, mais surtout de n'y penser qu'en pointillé, et

non pas en continu, sous peine de ne jamais arriver à trouver la solution.

Si je fais le vide dans mon cerveau avant de m'endormir, bien souvent mon intuition me donnera une solution sous forme d'un flash au réveil, ou mon inconscient m'enverra un message codé sous l'apparence d'un rêve qu'il faudra décrypter, mais si je passe une nuit blanche je suis sûr que je n'arriverai à rien.

C'est pourquoi nos ancêtres disaient : « La nuit porte conseil. »

La seconde règle à ne pas oublier est donc : éviter à tout prix de faire une fixation sur un problème, si grave soit-il.

Et, bien entendu, éviter de ressasser une expérience malheureuse, à laquelle on ne peut plus rien changer ; cela n'amènera qu'amertume... et épuisement.

Règle n° 3 : ne pas culpabiliser

Le problème de la culpabilité, c'est que nous sommes tombés dedans quand nous étions petits : tout notre univers, tout notre système d'éducation est basé sur la culpabilité. Tout a été conçu pour nous faire mélanger les deux notions : responsabilité et culpabilité. C'est un processus de prise de pouvoir qui a permis de s'assurer de la docilité des masses au cours de l'histoire.

Le fait est que quand nous sommes mentalement branchés sur notre responsabilité et sur notre devoir de l'assumer, nous sommes en phase avec une énergie positive.

Lorsque nous sommes sur la culpabilité, nous nous chargeons en négatif.

Rappelez-vous... Vous êtes en cours préparatoire. Vous oubliez un s dans la dictée. Qu'est-ce que votre institutrice

inscrit dans la marge du cahier ? *Une faute*. Je vous pose la question : avez-vous voulu faire du mal à votre institutrice ? Non, bien sûr. Donc ce n'est pas une faute. C'est une simple erreur. Mais de ce jour vous avez commencé à mélanger dans votre tête l'erreur et la faute.

Quelques années plus tard, vous rendez un dessin un peu maladroit – aucune loi n'oblige à avoir un sens artistique, ce qui importe, c'est la bonne volonté –, l'encre a bavé, le trait n'est pas net, les couleurs sont mélangées. Le professeur d'arts plastiques vous le rend barré d'un trait rageur, surchargé de rouge – couleur de la colère – : *MAL*. Encore une fois, à qui avez-vous voulu faire du mal ?

Tout le système est fondé sur la notion de faute. Imaginez un jeune couple qui va au cinéma. La jeune femme veut faire honneur à son mari, elle reste un peu trop longtemps dans la salle de bains, pour se maquiller, puis hésite sur la robe à mettre. Résultat, quand ils arrivent au cinéma, la séance est commencée. Que fait le jeune homme ? Il se tourne vers sa compagne et lui dit : *C'est ta faute*.

Il est bien évident que si son amie est certes *responsable* de ce retard, car elle n'a pas su gérer son temps, elle n'est aucunement *coupable*.

Cette notion de culpabilité est ancrée en nous, subliminale.

Alors, quand vous culpabilisez, la première chose à vous demander, c'est : *Ai-je vraiment voulu faire du mal ?* Et si la réponse est, comme je l'imagine, négative, refusez la culpabilité.

Tout nous pousse à culpabiliser. Dès qu'un de nos enfants travaille mal en classe ou a des problèmes psychologiques, notre premier réflexe, c'est de nous dire : « Qu'est-ce que j'ai raté, qu'est-ce que je n'ai pas vu, qu'est-ce que j'ai provoqué par mon ignorance ? », et nous nous sentons coupables. Oubliant que dans son immense sagesse le Créateur a omis une chose : nos enfants sont livrés sans mode d'emploi. Nous sommes forcés

d'agir avec toute notre bonne foi, mais aussi toute notre inexpérience de parents.

Nous sommes condamnés à faire des erreurs. L'expérience est un médecin qui arrive après la maladie. C'est en tombant qu'on apprend à marcher, ou à faire du vélo ou du surf. ON DOIT FAIRE DES ERREURS. Ce ne sont pas des fautes. « On ne peut prendre conscience de ce qu'on est qu'en prenant conscience de ce qu'on n'est pas », c'est ce que Neale Donald Walsch fait dire à Dieu dans *Conversations avec Dieu*. L'erreur est la seule façon d'acquérir de l'expérience.

Bien entendu, nous sommes des adultes responsables, nous devons assumer nos responsabilités, réparer ce qui peut l'être des conséquences de nos actes. Mais assumer une responsabilité, c'est rester en positif, je l'ai déjà dit. Culpabiliser, c'est se charger en négatif et diminuer, voire annuler, l'efficacité de l'action de réparation.

Il faut retrouver notre âme d'enfant.

Souvenez-vous : vous aviez quatre ans, vous avez cassé un verre. Votre maman est arrivée, furieuse. Que lui avez-vous dit ? *Je ne l'ai pas fait exprès.*

À quatre ans, vous saviez encore la différence entre l'erreur et la faute.

Si votre maman a gardé son calme et vous a dit : « Va chercher une balayette et ramasse », elle vous a axé sur la responsabilité, et c'était très bien. Si en revanche ce jour-là elle avait eu une journée exécration, ou bien que c'était le dernier verre du service de la grand-mère, auquel elle tenait tant, bref, si elle a perdu son calme et vous a grondé sévèrement, le quiproquo maléfique s'est installé : vous avez commencé à mélanger l'erreur et la faute, schéma auquel par la suite vous n'avez plus pu échapper...

Donc la règle n° 3 est de toujours se demander : « Ai-je vraiment voulu faire du mal ? », et, si la réponse est négative, de

rejeter toute forme de culpabilité, sans pour autant oublier sa responsabilité...

Règle n°4 : se protéger des gens négatifs

Toute personne malheureuse, ou agressive, nous charge en négatif.

Il nous est à tous arrivé de rencontrer un ami qui nous détaille une heure durant ses malheurs et qui finit par nous quitter sur un : « Ça m'a fait du bien de te parler, je me sens mieux. » Curieusement, nous nous sentons, quant à nous, brusquement épuisés, ou tristes, ayant absorbé comme une éponge l'énergie négative de l'autre.

De la même façon, une personne agressive peut nous charger en négatif en deux regards.

Il ne faut jamais oublier que nous vivons dans un monde de vampires et qu'inconsciemment nous sommes sans cesse en quête des énergies des autres pour nous recharger. C'est pourquoi il y a tant de harcèlement moral : l'individu qui harcèle se nourrit de la peur, ou de la soumission, de sa victime. Ce processus a été parfaitement décrit par James Redfield dans *La Prophétie des Andes*.

Donc nous devons protéger notre énergie.

Et pour cela, nous allons susciter une énergie écran.

Nous le pouvons tout à fait : nous l'avons dit et redit, la pensée est de l'énergie et le cerveau est un ordinateur.

Nous pouvons donc demander à notre ordinateur de cerveau de nous fabriquer l'écran dont nous avons besoin.

Mais tant que nous ne le lui demanderons pas, il ne le fera pas. Par analogie, il y a plein de programmes sur le disque dur

de votre ordinateur, mais tant que vous ne cliquez pas, les programmes ne s'affichent pas...

Nous allons donc :

- définir ce que nous voulons télécharger comme programme ;
- donner un nom à ce programme (il faut bien une icône pour le représenter) ;
- enfin, apprendre la manière de cliquer pour le faire fonctionner.

1 – Définir le programme

Il va falloir que nous fabriquions une énergie qui nous protège, mais qui ne nous rende pas indifférents. (Si un ami a besoin de nous, nous n'allons pas le rejeter sous prétexte qu'il risque de nous charger en négatif. Mais nous ne sommes pas obligés de tomber dans le trou avec lui, auquel cas nous ne lui serions d'aucune utilité.)

Finalement, le concept qui ressemble le mieux au type d'énergie que nous voulons mettre en place, c'est la combinaison du pompier : le pompier qui rentre dans une maison incendiée sans combinaison et qui brûle avec tout le reste est peut-être un héros, mais il n'a rendu service à personne. S'il met une combinaison, ce n'est en aucun cas parce qu'il est indifférent au propriétaire de la maison qui brûle, c'est parce que, au contraire, il sera ainsi efficace et pourra aller chercher le petit chat dans la pièce du fond.

Il en est de même de l'énergie que nous voulons : elle devra nous protéger, comme la combinaison du pompier, mais ne pas nous rendre, bien sûr, indifférents.

2 – Donner un nom au programme

En fait, nous pouvons lui donner n'importe quel nom : tout est affaire de convention entre nous et notre cerveau. Nous pouvons appeler notre énergie de protection « bouclier », « armure », « Hubert », que sais-je. En revanche, une fois le nom donné, il ne faudra plus en changer, sinon notre cerveau s'y perdrait. Un même programme ne peut avoir plusieurs noms sur notre ordinateur.

En ce qui me concerne, dans un but didactique, j'ai appelé ce programme « écran neutre ». Cela semble facile à mémoriser : nous avons besoin d'un écran ; d'autre part, nous sommes censés, avec le travail que je vais vous apprendre à faire sur vous-même, par tous ces circuits de psycho bio acupressure, parvenir à être en mental positif. Les gens en face de nous sont en mental négatif. Nous intercalons donc un écran neutre.

Mais, encore une fois, vous pouvez changer ce nom ; si un autre vocable vous « parle » plus, n'hésitez pas à l'utiliser.

3 – Comment cliquer

C'est très simple. Chaque fois que vous vous trouvez face à quelqu'un de malheureux ou d'agressif, d'abord n'attendez pas – le pompier n'attend pas d'être brûlé pour enfiler sa combinaison –, ensuite prenez une bonne inspiration et, élément essentiel, bloquez votre respiration.

Pourquoi cela ?

Parce que si vous pensez à vous mettre en écran neutre d'une manière trop automatique, distraite, parce que vous êtes déjà à l'écoute de l'autre, ou dans le conflit, votre cerveau ne percutera pas. Alors que si vous bloquez votre respiration, je vous parie que dans les dix secondes vous allez vous dire : « Qu'est-ce que je suis en train de faire ? » et que si vous vous dites cela, cela

prouvera que vous n'êtes plus dans la situation mais à nouveau recentré sur vous, prêt à faire les choses, comme on dit, « en conscience ».

Donc vous prenez une bonne respiration, vous bloquez, et quand vous êtes sûr que vous êtes bien attentif à ce que vous faites, vous prononcez bien distinctement dans votre tête les deux mots : « écran neutre ».

Ensuite vous n'avez plus besoin d'y penser, cela se fera automatiquement, l'énergie de protection se mettra en place.

De même quand vous êtes au téléphone et que votre interlocuteur vous paraît agressif. Donnez un prétexte quelconque, posez le combiné, prenez une bonne respiration, « écran neutre », et le tour est joué !

Bien évidemment, comme vous ne serez pas indifférent, si une personne vous fait pleurer sur son sort, vous pleurerez. Si on vous dit des phrases qui vous font mal, vous accuserez le coup. Mais vous verrez qu'une fois la situation passée vous ne serez pas destabilisé. Car vous n'aurez pas pris l'énergie qui accompagnait cette situation.

Dans mon exercice quotidien, je passe mon temps à recevoir des gens déprimés, qui vivent souvent des événements dramatiques. Si je ne me mettais pas en écran neutre, le dernier patient du soir, pour peu qu'il aille bien, c'est moi qui le chargerais en négatif ! Dans un autre ordre d'idées, je pense que je n'aurais pas tenu quinze ans dans cet exercice, souvent très difficile émotionnellement, vers lequel ma vie – ou ma vocation – m'a orienté si je ne me protégeais pas systématiquement derrière mon écran neutre.

Et pourtant, croyez-le, je ne suis indifférent à aucun de mes patients. Seulement je ne capte pas leurs énergies négatives.

C'est un conseil que je donne d'ailleurs à tous ceux qui sont plus directement en contact avec les énergies des gens

– masseurs, kinésithérapeutes, ostéopathes, personnels soignants, esthéticiens, coiffeurs –, tous ceux et celles qui recueillent les confidences et les souffrances de leurs contemporains (avez-vous imaginé toutes les énergies négatives que reçoit une coiffeuse penchée sur la tête d'une personne qui lui raconte ses malheurs ?) : « Pensez à vous mettre le plus souvent possible en écran neutre. »

Je n'ai jamais rencontré quelqu'un qui me dise que cela ne marchait pas !

Pour ma part, il m'arrive de me mettre en écran neutre en regardant le journal télévisé...

Donc règle n° 4 : penser à se protéger des énergies négatives en suscitant l'*écran neutre*, ce qui pour autant ne fermera pas la porte à la compassion ni à la volonté d'aider.

Règle n°5 : vivre l'instant présent

Ici nous allons effleurer l'univers de la mécanique quantique.

Lorsque nous sommes dans ce que Bohr puis Einstein ont appelé notre espace-temps, nous sommes alimentés en énergie par des énergies cosmiques et telluriques. Lorsque nous ne sommes plus dans notre espace-temps, nous nous déconnectons, nous sommes donc privés d'un apport énergétique essentiel.

Notre espace-temps, par définition, c'est le présent : les énergies cosmiques qui arrivent en ce moment ne sont pas celles du temps de Vercingétorix, ni de Charlemagne, ni de Napoléon. Donc dès que nous ne sommes plus dans le présent, nous sommes déconnectés.

Ne plus être dans le présent, c'est, La Palice n'aurait pas mieux dit, être dans le passé ou être dans le futur.

Ne pas vivre dans le passé.

Le passé, c'est, entre autres, nostalgie, regrets, rancune, remords, colère...

La colère, par exemple, parlons-en. Dans certaines religions, on nous dit : « Pardonnez. » On a fait du pardon un acte essentiellement spirituel. Cela fait plaisir au Créateur ; au besoin, si on nous a frappés sur la joue droite, tendons la joue gauche – vous connaissez l'antienne...

Cela est la vision spirituelle du pardon, et bien sûr je la respecte.

Ce qui n'empêche qu'on peut voir les choses sous un autre angle : si on y réfléchit, pardonner, c'est aussi laisser tomber ce qui est arrivé. C'est donc revenir au présent et se réaligner par rapport aux énergies du présent, c'est aussi simple que cela. C'est de la mécanique quantique.

Merveilleuse époque que celle que nous vivons, dans laquelle les données de la physique la plus avancée viennent conforter ce qui jusque-là n'était que du domaine de la spiritualité.

C'est vraiment très difficile, je sais, mais si nous laissons derrière nous nostalgie, regrets, rancune, remords, colère, nous garderons notre énergie.

D'autant que rester dans le passé ne changera jamais rien : vous allez marcher sur les mains de Paris à Versailles que vous ne rattraperez pas la minute qui vient de s'écouler.

Ne pas vivre non plus dans le futur.

Nous passons notre vie à imaginer des situations, puis à vivre ces situations, et ensuite à être mal en fonction de ce que nous avons imaginé. Nous fabriquons des films dont nous sommes les acteurs, mais nous sommes prisonniers du film, nous le

vivons comme une réalité, nous ne pouvons plus en sortir et nous perdons toute notre énergie.

Car, comme notre mental est notre ennemi, il ne nous fait jamais imaginer des situations gaies, où tout va bien pour nous, santé, amour, famille, profession. Notre angoisse existentielle ne nous fait toujours imaginer que le pire.

Nous n'allons jamais imaginer que nous avons gagné au loto, que nous habitons une magnifique maison dans une station balnéaire réputée ni qu'un chauffeur en livrée est à notre disposition au volant d'une magnifique limousine.

Nous imaginons sans cesse des catastrophes... Au moindre retard de notre fils, c'est qu'il a eu un accident ; on ne pense pas qu'il est tout simplement en panne d'essence ou que la batterie défaillante de son portable ne lui permet pas de nous appeler...

Je me souviens d'un patient en pleine dépression qui était venu me consulter : il avait entendu dire que l'entreprise dans laquelle il travaillait allait procéder à des licenciements. Il était le dernier embauché, donc tout de suite le film s'était mis en place : « Dernier arrivé, premier parti », dit l'adage, ce serait lui qui serait licencié ; il ne pourrait plus payer les traites de sa maison, les études de ses enfants, il voyait déjà se profiler l'huissier frappant à sa porte, venant le saisir... Il était sous anxiolytiques, sous antidépresseurs...

Six mois plus tard, l'entreprise n'avait toujours licencié personne.

Il avait gaspillé toute son énergie, au point de basculer dans la dépression, uniquement parce que son imagination lui avait fait croire que les événements se passeraient d'une certaine façon.

Et la réalité n'avait pas du tout correspondu à ce qu'il avait imaginé...

Souvent, en période d'examens, je vois arriver des jeunes, dont certains avouent être au plus mal psychologiquement parce qu'ils imaginent les conséquences d'un éventuel échec – comment vont réagir leurs parents, vers quoi se réorienteront-ils l'année suivante ?...

Et moi de leur répondre : « L'échec, on l'envisage seulement quand on va voir les résultats. Car si on y pense pendant les révisions, on est déprimé, on manque d'énergie, donc on révise mal, on a l'esprit ailleurs, et c'est comme cela qu'on risque de perdre des points précieux. »

On gère un problème le jour où il se présente, et non pas en imaginant qu'il puisse se présenter.

Je ne crois pas du tout à la philosophie de ceux qui imaginent le pire, pensant qu'ainsi le jour où ce pire se présentera ils seront préparés. Et si le pire n'arrive jamais, que d'énergie gaspillée !!!

Bien sûr qu'il faut aller dans le futur, pour donner un sens à sa vie. Nous ne pouvons pas être des oiseaux sur la branche, nos projets sont des constructions nécessaires. Un jour nous sommes amenés à nous dire : « Je voudrais faire cela, réussir telle chose. » Mais ensuite il faut revenir au présent et, tout en étant dans le présent, être à l'affût des opportunités ou des synchronicités qui nous permettront d'aller dans le sens choisi. Il ne faut pas passer son temps à imaginer l'échec.

La pensée est tellement créatrice que si nous parvenions à être aussi sûrs de notre réussite que du fait qu'il y a de l'oxygène dans l'air – passons-nous notre temps à nous demander si nous pouvons respirer ? –, les événements s'enchaîneraient automatiquement selon nos désirs. « La foi déplace les montagnes », disent les Écritures.

Donc vivre l'instant présent, être, comme disent certaines philosophies, « ici et maintenant », pour rester alimentés en permanence par les énergies cosmiques et telluriques, telle est la cinquième règle dont je tenais absolument à vous parler.

Ces cinq règles, vous devez constamment les garder à l'esprit pour conserver votre énergie.

Cette hygiène de vie, qui nécessite une vigilance et une discipline de tous les instants, vous permettra de profiter pleinement et durablement du rééquilibrage que vous apporterez les circuits de PBA.

Pour clore ce chapitre, il est important que j'insiste sur deux dernières notions, qui me paraissent essentielles car elles peuvent nous inciter, justement, à utiliser régulièrement la technique qui fait l'objet de ce livre.

La première : sachez que l'image que nous avons de nous est déterminante. Nous sommes *forcés* d'agir en fonction de l'image que nous avons de nous. D'où l'intérêt, la pensée étant créatrice, d'améliorer cette image. Ne pas se dire : « Je suis vieux, décati et sur le déclin », mais « Mon corps est plein de vie et j'ai encore une foule de choses à réaliser... » Pas : « Je suis grosse, moche, personne ne m'aime et je n'ai rien réussi dans ma vie », mais « Quand j'aurai résolu mes problèmes, je n'aurai plus à me protéger derrière ce relatif excès de poids, la réussite d'une vie ne se mesure pas à l'aune de la réussite sociale, c'est tout simplement que je n'ai pas encore trouvé ma place dans le puzzle de la vie, et il n'y a pas d'âge pour cela... » **TOUJOURS CONTRER IMMÉDIATEMENT UNE PENSÉE NÉGATIVE PAR UNE PENSÉE POSITIVE.**

La PBA nous permettra de conserver cet état d'esprit positif, qui nous aidera à garder une bonne image de nous. C'est le négatif qui va nous pousser vers l'autodépréciation, premier pas vers la dépression.

La seconde notion, c'est le devoir, vis-à-vis de nous-mêmes mais aussi vis-à-vis des autres, de rester le plus possible branchés sur des énergies positives.

– C'est un *devoir vis-à-vis de nous-mêmes* parce que nous devons à nos organes et à notre corps de leur conserver la santé, et que

la meilleure manière d'y parvenir est de les alimenter en permanence avec la meilleure énergie possible.

– C'est un *devoir vis-à-vis des autres* parce que nous sommes tous reliés. Donc plus nous montons dans le positif, plus nous y entraînons notre entourage. C'est aussi simple que cela.

Permettez-moi à ce sujet de citer une anecdote.

Vous savez que j'exerce en Nouvelle-Calédonie. Du fait du décalage horaire, bien souvent nous n'apprenons les événements qui ont marqué le monde dans la journée écoulée qu'à notre réveil – nous avons neuf heures d'avance sur l'Europe, quatorze heures sur la côte est des États-Unis.

La nuit du 11 au 12 septembre 2001, vous ne pouvez imaginer le nombre de mes patients qui ont mal dormi. Qui se sont tournés et retournés dans leur lit jusqu'à 4 heures du matin, pour finir, n'y tenant plus, par avaler un somnifère. *Et qui n'ont su qu'à leur réveil ce qui s'était passé à New York, à savoir l'attentat du World Trade Center.*

C'est que toute l'énergie d'effroi, de panique, même, des quatre milliards de téléspectateurs rivés à leurs écrans et se demandant si ce n'était pas le début d'une nouvelle guerre mondiale, toute cette énergie générée par leurs pensées était partie dans l'atmosphère et avait tourné autour de la Terre. Comme on dit en alchimie, l'*égrégor* de la planète s'était brutalement alourdie. Et ce maelström d'énergie négative avait été perçu en Nouvelle-Calédonie, les habitants l'avaient ressenti pendant leur sommeil, qui en avait été perturbé. Je me souviens que ma fille, ma petite Emmanuelle, qui avait neuf ans à l'époque, a vomi cette nuit-là, sans qu'aucune raison médicale ne l'explique.

J'ai encore mieux compris, ce 12 septembre, à quel point nous étions tous interdépendants.

D'où l'importance, encore une fois, de rester sur des énergies positives, ce que nous permettra l'utilisation régulière de la PBA.

Chapitre 3

LES DIX CIRCUITS LES PLUS UTILISÉS EN PBA

Avant de commencer, je voudrais vous donner un conseil : lisez attentivement ce livre jusqu'au bout, avant de vous lancer !

D'après les retours que j'ai eu lors de la première édition, je me suis rendu compte que bien des lecteurs se précipitaient beaucoup trop vite pour tester tel ou tel circuit. Mais, comme vous le verrez, pour que ces circuits donnent la pleine mesure de leur efficacité, il est souvent nécessaire de les appliquer dans un ordre précis, adapté à telle ou telle situation, que j'ai appelé les protocoles.

Donc soyez un peu patients et lisez le livre entièrement !

Je vais maintenant vous détailler les neuf principaux circuits que nous allons utiliser pour évacuer nos énergies négatives et nous remettre en positif. Ces circuits sont essentiels à connaître car ils vont de loin être ceux qui seront les plus utilisés. Ce sont ceux que je donne lors des ateliers que j'organise. Ils peuvent être facilement mémorisés.

J'en ai ajouté un dixième, qui est d'usage moins fréquent et que pour cette raison j'avais initialement réservé à une autre partie de cet ouvrage. Mais comme ce circuit, bien que d'emploi rare, peut se révéler très précieux car il peut débloquer certaines situations, je l'ai finalement inclus dans le présent chapitre.

Par la suite, nous nous attacherons à l'étude des protocoles qui permettront, en utilisant plusieurs de ces circuits l'un à la suite de l'autre, de faire face aux principales situations susceptibles de nous déstabiliser.

Puis je vous détaillerai d'autres circuits, que l'on utilise plus rarement, mais dont l'intérêt cependant est loin d'être négligeable.

Mais d'abord voyons comment nous allons mettre en place ces circuits.

Technique d'application

Comme je l'ai déjà précisé, ces circuits sont *toujours constitués de cinq points*, qu'il faudra repérer soigneusement sur la surface de notre corps – les schémas joints nous y aideront.

La technique consistera à **appliquer une pression ferme – à la limite de la douleur sans toutefois aller jusque-là –, pendant quelques secondes, sur chacun de ces cinq points, et ensuite, sans s'arrêter, de recommencer aussitôt une deuxième, puis une troisième fois.**

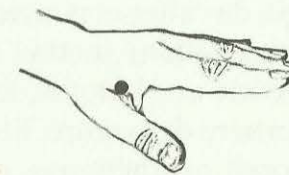
Il faut donc dans un premier temps repérer les cinq points (à l'aide des schémas), puis réveiller par la pression leur sensibilité, et ensuite recommencer deux fois, un peu plus vite.

Comme, je le rappelle, le but est de stimuler cinq points du corps en même temps, les tissus doivent garder la *mémoire de la pression* ; il faut par conséquent que quand vous arrêterez d'appuyer, vous sentiez encore pendant quelques instants la sensation de pression sur les cinq points que vous venez de stimuler. Cela est essentiel : ne pas aller jusqu'à la douleur (car la douleur risquerait de créer une énergie parasite), mais être quand même assez ferme pour que les tissus en gardent la mémoire.

Ainsi, vous aurez créé ce fameux circuit imprimé dans lequel circulera l'énergie que vous voulez activer.

Si par hasard, quand vous avez terminé vos circuits, il y a un point que vous ne ressentez pas assez, n'hésitez pas à appuyer à nouveau dessus, quitte à y rester plus longtemps.

Il se peut que malgré la précision des schémas vous ne soyez pas sûr d'être exactement sur le point que vous cherchez. Dans ce cas, n'hésitez pas à tâtonner un peu. Sachez que les points peuvent ne pas être strictement à la même place selon les individus. Donc positionnez, sur l'endroit indiqué sur le dessin, votre pouce, votre index ou votre majeur (selon ce qui est le plus facile par rapport à votre morphologie – quant aux autres doigts, ils n'ont pas assez de force pour aller réveiller la sensibilité) et, tout en gardant votre doigt au même endroit, fouillez en profondeur, un peu à droite, un peu à gauche, légèrement au-dessus et au-dessous, n'ayez pas peur d'appuyer, jusqu'à ce que vous finissiez par ressentir une zone un peu plus sensible : le point est là. Quand vous l'avez trouvé, maintenez votre pression, fermement mais sans faire mal, pendant environ cinq secondes.



Par exemple : supposons que vous vouliez stimuler le point n° 4 du circuit contre la dépression. Écartez votre pouce gauche de votre index gauche. Mettez votre pouce droit juste dans l'angle ainsi formé. Appuyez fermement. Tournez lentement dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que vous sentiez un endroit plus sensible : le point recherché est là. Mémorisez bien cette sensibilité : c'est celle-là qu'il vous faudra chercher pour tous les autres points détaillés dans cet ouvrage.

Si cependant vous ne trouvez pas cette zone de plus grande sensibilité, ne vous inquiétez pas outre mesure, cela peut vouloir dire que vous êtes par nature peu sensible à cet endroit. Contentez-vous de vous positionner exactement sur l'endroit décrit et d'appuyer assez fort ; vous ne pouvez pas vous tromper, car la surface de votre doigt, de toute façon, couvrira largement la zone recherchée.

Mais, encore une fois, s'il faut que vous soyez ferme dans votre pression, autant que faire ce peut évitez la douleur, elle n'est pas nécessaire. *N'hésitez pas cependant, j'insiste encore, à appuyer fortement, à aller très en profondeur rechercher la sensibilité : la peau est très élastique, elle le permet. Il faut absolument que, quand vous aurez appuyé sur vos cinq points, lorsque vous fermerez les yeux, et que vous les passerez en revue mentalement, vous les sentiez toujours actifs pendant quelques secondes, c'est à ce prix que le circuit se mettra à fonctionner.*

Enfin, à l'intention de ceux des lecteurs qui sont des familiers de l'acupuncture ou du shiatsu, je donnerai, pour chaque point, sa référence en acupuncture traditionnelle. *Cependant, et que les puristes ne s'inquiètent pas, il est curieusement assez fréquent que le point de plus grande sensibilité soit un peu décalé par rapport au point d'acupuncture tel qu'il est décrit dans les manuels spécialisés, il est donc préférable de se fier plutôt aux descriptions que je donne dans ce livre.*

Ultime précision, il n'est pas indispensable de respecter l'ordre dans lequel je donne les points, l'important, c'est de n'en oublier aucun.

Dernière précaution, il est souhaitable d'enlever sa montre, car la plupart utilisent des piles, et l'énergie de celles-ci pourrait légèrement perturber les courants que nous allons mettre en place. Sortez de vos poches tout ce qui possède une batterie, tels téléphone portable et télécommande de portière de voiture. Et si vous avez sur vous un collier ou un bracelet magnétiques, du type de ceux qu'on utilise parfois pour lutter contre les rhumatismes, enlevez-le, cela pourrait interférer.

Si ce n'est pas sur vous que vous travaillez mais sur quelqu'un d'autre, de la même façon faites-lui enlever tout ce qui pourrait générer une énergie parasite, et surtout n'oubliez pas de vous mettre vous-même en mental neutre, ou en écran neutre, selon le terme que vous aurez choisi pour vous protéger des énergies négatives (voir la chapitre précédent, la quatrième règle d'or) ; lavez-vous ensuite soigneusement les mains – vous ne rendrez service à personne en vous chargeant d'énergies qui ne sont pas les vôtres.

CIRCUIT N° 1 : contre la dépression

Les signes de la dépression

Définissons d'abord de façon simple la dépression (encore faut-il la reconnaître pour appliquer le circuit qui lui correspond). Elle va se manifester par certains signes cardinaux.

– *L'épuisement.* Une fatigue intense, surtout matinale. On se réveille fatigué. La fatigue du soir est normale, physiologique. La fatigue du matin est toujours anormale. Et celle-ci est si intense que se lever apparaît comme un effort surhumain.

– *L'insomnie.* Une difficulté à s'endormir, un sommeil haché par de longues périodes de veille, des cauchemars, bref, un sommeil non réparateur. (Il se peut parfois, dans de très rares cas, qu'il y ait, au lieu de l'insomnie, de l'hypersomnie, si on se réfugie dans le sommeil.)

– *L'aboulie.* C'est-à-dire l'envie de rien. Rien ne nous tente, la démotivation est totale, rien ne saurait nous faire plaisir que cette envie irrésistible de nous replier sur nous-mêmes, de ne voir personne, de n'entendre personne, de vivre au fond d'une grotte, loin de notre quotidien, de notre travail, de nos proches, car on ne ressent plus rien, plus de sentiments, plus d'amour.

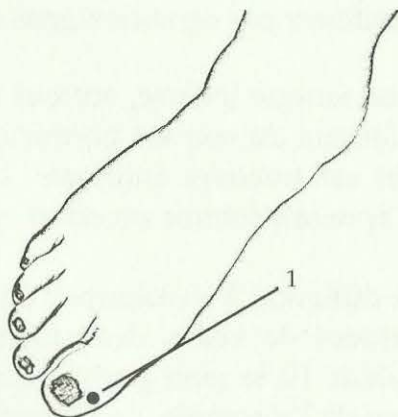
– *L'anorexie.* Bien sûr, dans un tel état, on n'a plus faim, il faut se forcer pour avaler la moindre bouchée.

– Parfois, plus rarement, ce sera de *la boulimie*, pour satisfaire le besoin de combler, sans arrêt, les creux de ses incertitudes.

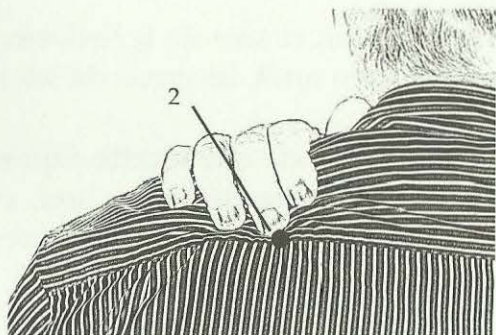
– *Les idées morbides.* C'est sûr que si cette dépression dure trop longtemps, on n'a plus envie de vivre, bref, on est sur une énergie de *non-existence*, on se sent très malade, on devient hypochondriaque, on commence à parler de mort, à penser au suicide...

Les cinq points de PBA contre la dépression : RP1D, TR5G, P7D, GI4G, VC17

- **Point n° 1 (RP1D)** : à deux millimètres en arrière de l'angle unguéal interne du **gros orteil droit**. Vous prenez en main votre gros orteil droit, et vous appuyez le plus fermement possible un petit peu au-dessous de la base de l'ongle.

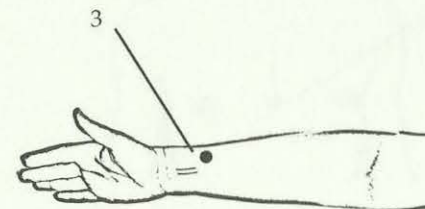


- **Point n° 2 (TR5G)** : posez votre main droite bien à plat sur la partie horizontale de votre **épaule gauche** (le sommet du trapèze). Votre majeur devrait tomber un peu au-dessus de la partie saillante de votre omoplate gauche. Normalement, le point est juste sous la dernière phalange de votre majeur. Appuyez – assez fort –, vous devriez sentir une zone sensible. Si ce n'est pas le cas, tâtonnez un peu à droite et à gauche, comme nous l'avons déjà dit, jusqu'à ce que vous trouviez un point plus réactif. C'est ce point qu'il faut stimuler. Comme sur le point n° 1, n'hésitez pas à appuyer

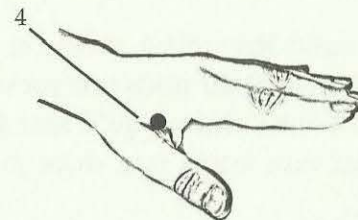


assez fort, car ces points sont malgré tout assez peu sensibles, donc assez difficiles à repérer, à la différence de certains autres que nous aurons l'occasion de voir ultérieurement.

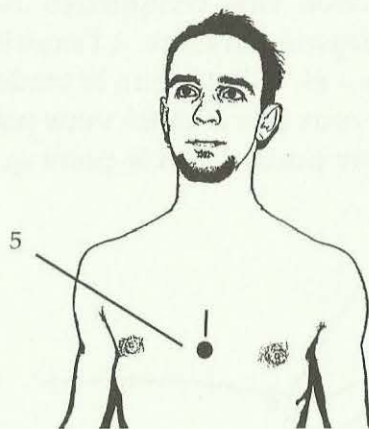
- **Point n° 3 (P7D)** : sur le **poignet droit**, dans la gouttière radiale – c'est l'endroit où vous voyez votre médecin vous prendre le pouls. En fait, quand vous regardez la paume de votre main, repérez la base de votre pouce et remontez sur l'avant-bras d'environ cinq centimètres. Si vous appuyez, vous sentez une dépression entre, à l'extérieur, l'os que l'on appelle le « radius » et, à l'intérieur, le tendon qui permet de fléchir la main. Si vous êtes attentif, vous pouvez sentir, à cet endroit, battre votre pouls. C'est le point qu'il faut stimuler.



- **Point n° 4 (GI4G)** : maintenant, regardez le **dos de votre main gauche** et écartez le pouce de l'index. Mettez votre pouce droit juste dans l'angle, à la pointe du « V » formé par les deux os qui sont à la base du pouce et à la base de l'index – on les appelle « les deux premiers métacarpiens ». Appuyez, le point est juste là. Vous verrez que lui, en revanche, est en général assez sensible. (C'est ce point qui nous a servi d'exemple au début de ce chapitre.)



- **Point n° 5 (VC17)** : sur l'axe médian de votre **poitrine**, repérez l'os du sternum et visualisez le point qui se situe entre les deux mamelons. Il peut être vraiment sensible, surtout si l'on est anxieux. N'hésitez pas, la première fois, à vous regarder dans une glace pour être sûr d'être sur le point. On peut aussi utiliser, quelque cinq centimètres plus bas, sur le même axe, un autre point, le VC15.

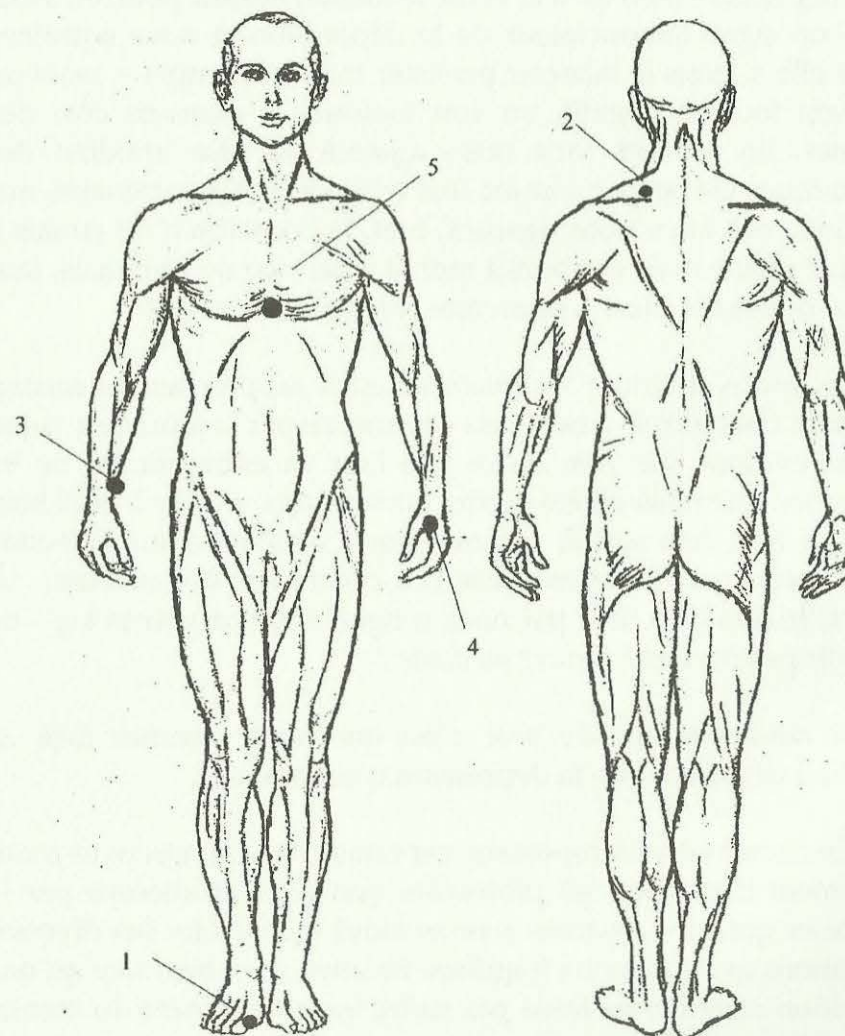


Appuyez fermement pendant quatre ou cinq secondes sur chacun de ces cinq points, et recommencez trois fois de suite. Dans les cinq minutes, cette énergie de dépression disparaîtra.

Pour la petite histoire, c'est par l'étude de ce circuit que je commence tous mes stages. Eh bien, dès que les stagiaires l'ont bien intégré, en travaillant les uns sur les autres, la tension, bien naturelle mais non moins palpable, qui régnait jusque là, disparaît comme par enchantement. Le groupe, disparate l'instant d'avant, devient soudé et harmonieux. Comme me le faisait remarquer Nicolas, un de mes élèves, devenu un précieux ami, qui en était à son troisième stage, « n'oublions pas que dans dépression il y a dé-pression...

Donc ce circuit peut aussi être utilisé, même si on ne se sent pas dépressif, simplement si on sent sur nous une pression exagérée. De nombreux lecteurs m'ont ainsi affirmé qu'il leur faisait grand bien lorsqu'ils rentraient chez eux après une dure journée de travail, pour décompresser...

CIRCUIT N° 1 : DÉPRESSION



CIRCUIT N° 2 : contre le mental négatif, le doute

Reconnaître le mental négatif

Rien de plus simple en vérité : on voit tout en noir. On n'est pas dépressif – bien qu'à la vérité le mental négatif pourrait aussi être un signe annonciateur de la dépression et nous entraîner vers elle si nous le laissons persister trop longtemps –, mais on ressent tout en négatif, on voit toujours le mauvais côté des choses, on se sent sans cesse agressé, la plus anodine des remarques est perçue comme une critique, notre partenaire, nos enfants, nos amis nous agacent, bref, la bouteille n'est jamais à moitié pleine mais toujours à moitié vide, rien ne va jamais, tout le monde nous énerve, le monde entier nous en veut...

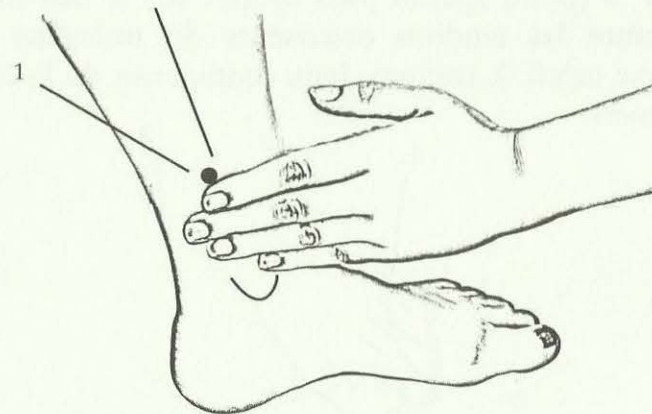
Le doute, le doute *systématique*, est à rapprocher du mental négatif. On ne croit à rien, cela commence par la journée à venir, il est évident que rien de ce que l'on va entreprendre ne va marcher, que nous allons perdre notre temps, et puis à quoi bon, à quoi tout cela sert-il, sommes-nous seulement sur la bonne voie, nous remettons en cause nos certitudes, nos valeurs... À force, le doute va finir par nous ronger, nous pourrir la vie – ne dit-on pas parfois *le cancer du doute* ?

Si nous doutons de tout, c'est que nous sommes déjà en mental négatif et que la dépression n'est pas loin.

Ce circuit est très important, car nous allons le retrouver pratiquement dans tous les protocoles que nous étudierons par la suite et qui sont destinés à nous aider à contrôler les diverses émotions qui vont nous fragiliser. En effet, il est bien rare qu'une émotion négative ne fasse pas naître instantanément du mental négatif.

Les cinq points contre le mental négatif : RP6G, GI4D, point spécial pied droit, P7G, TM23

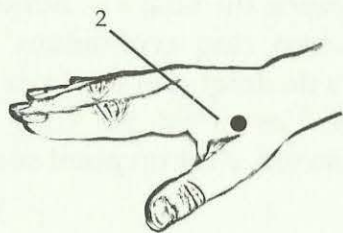
- **Point n° 1 (RP6G)** : sur la face interne de la cheville gauche, repérez la grosse protubérance interne – on l'appelle la « malléole interne du tibia » –, remontez le long de l'os du tibia sur environ cinq centimètres – pour les puristes, à quatre travers de doigt –, et appuyez fermement sur la *partie postérieure* de l'os : c'est là. Vous ne pourrez pas vous tromper : là encore, c'est un point souvent sensible à la pression.



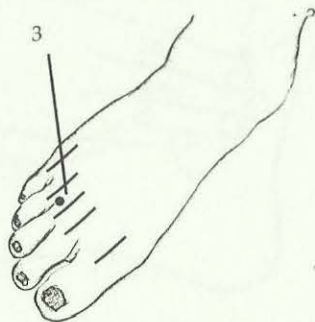
Pour une question pratique, si vous cherchez ce point sur vous, faites comme sur le schéma : positionnez l'*auriculaire* de votre main droite exactement sur la malléole interne de votre cheville gauche ; le point tombera juste sous votre *index* – attention cependant à bien appuyer sur la face *postérieure* du tibia, pas sur sa face antérieure.

Si vous cherchez ce point sur quelqu'un d'autre, il sera plus facile à trouver si vous vous positionnez à la *gauche* de la personne, et dans ce cas ce sera l'*auriculaire* de votre main gauche que vous mettrez sur sa malléole, le point tombant toujours, naturellement, sous votre index.

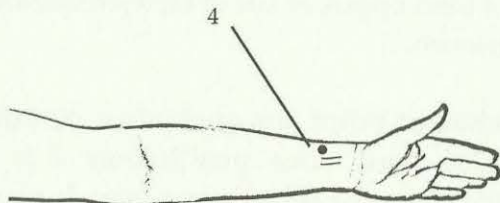
- **Point n° 2 (GI4D)** : regardez le **dos de la main droite**, écartez le pouce de l'index et appuyez au milieu. Nous avons vu ce même point, mais du côté gauche ; c'était le point n° 4 du circuit contre la dépression.



- **Point n° 3 (point spécial pied droit)** : sur le **dos du pied droit**, entre les tendons extenseurs du troisième et du quatrième orteil, à environ deux centimètres de la base de ces derniers.



- **Point n° 4 (P7G)** : un peu au-dessus du pli du **poignet gauche**, à l'endroit où vous sentez battre le pouls. C'est le symétrique du point n° 3 de la dépression.

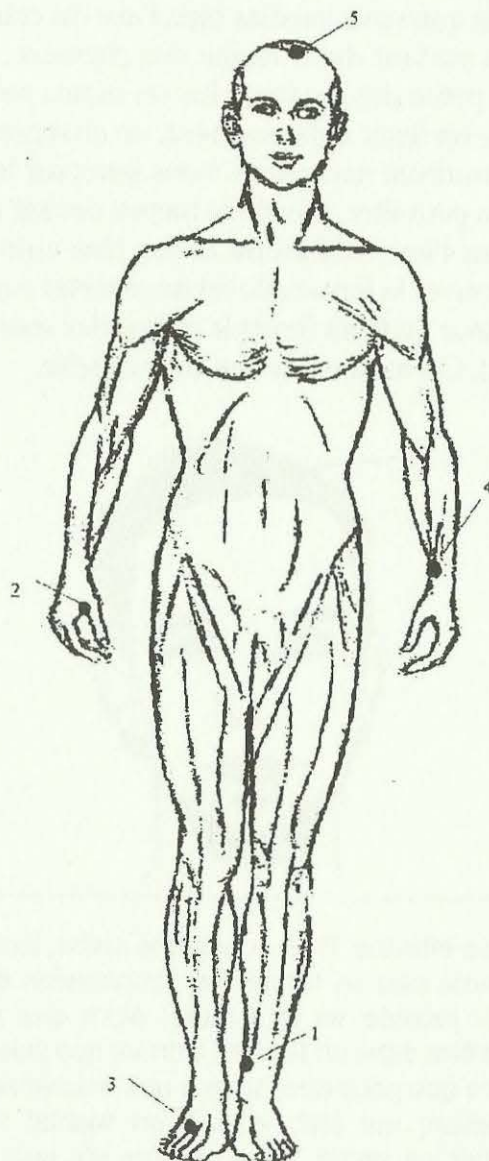


- **Point n° 5 (TM23)** : sur le sommet de crâne, dans l'axe médian, quelques centimètres en arrière de la racine des cheveux, vous sentirez une dépression qui correspond à ce qui reste de la **fontanelle antérieure** que vous aviez étant bébé : c'est exactement là qu'il vous faut appuyer. Parfois il faut tâtonner, la fontanelle n'étant pas forcément au même endroit chez tous les individus. Il suffit que vous gardiez bien l'axe du crâne et que vous le suiviez en partant de la racine des cheveux ; dès que vous sentirez une petite dépression, plus ou moins nette selon le cas – ce peut être un léger aplatissement, un changement dans l'arrondi de la courbure naturelle –, vous serez sur le bon point. Là encore, il sera peut-être utile de se mettre devant une glace pour bien rester sur l'axe médian du crâne. Une autre manière, très simple, de trouver la fontanelle est de reporter sur le sommet du crâne la hauteur du front (entre le milieu des sourcils et la racine des cheveux). On tombe pile sur la fontanelle.



Ce circuit est très efficace. Bien souvent le matin, avant de partir au travail, je me sens peu en forme, j'ai l'impression que rien ne va marcher, que la journée va être ratée, alors que je n'ai aucune raison précise d'être dans un tel état. Il arrive que j'aie assez de lucidité pour me dire que peut-être, suite à une mauvaise nuit ou à une mauvaise digestion, qui sait, je suis en mental négatif. À tout hasard, je me fais ce circuit : je peux être sûr que moins de cinq minutes après je me sentirai mille fois plus positif, cela ne rate jamais.

CIRCUIT N° 2 MENTAL NÉGATIF



CIRCUIT N° 3 : *contre la peur, l'angoisse, l'anxiété, la panique*

Ce circuit s'applique aux états où l'angoisse devient difficilement supportable, à tel point qu'on la ressent en nous, *physiquement*.

Ce peut être une anxiété devenue chronique – on a peur de tout, sans cause précise, tout peut tourner à la catastrophe, le moindre retard du mari est vécu comme un drame, le moindre coup de téléphone est annonciateur de catastrophe, on a peur pour nos parents, nos enfants, notre travail, notre santé, bref, on ne vit plus, cela peut aller parfois jusqu'à ce que l'on appelle l'« anxiété généralisée ».

Ce peut être également une peur plus ponctuelle, par exemple avant un oral d'examen ou une rencontre avec son banquier, le trac précédant l'entrée en scène ou le début d'une compétition, ce trac qui va nous faire perdre tous nos moyens et causer notre échec, alors que nul n'était mieux préparé que nous.

Ce peut être aussi une panique, irraisonnée, par exemple avant de prendre la route, parce que nous avons eu un accident il y a peu, ou avant de monter dans l'avion, parce que les médias parlent d'une série noire en ce moment dans le transport aérien.

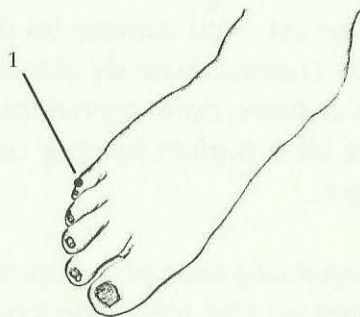
Enfin ce peut être carrément une phobie – des cafards, des araignées, des serpents...

Tout le monde a vécu ces états de peur où la somatisation s'installe : on s'agite, on transpire, le cœur s'emballle, la gorge est nouée, cela peut aller jusqu'à ce poing qui écrase notre plexus solaire, qui nous fait étouffer...

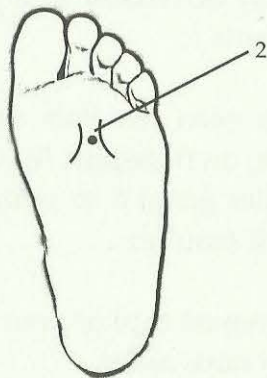
Il nous faut un moyen rapide pour faire baisser la tension, et là encore la PBA va nous aider.

Les cinq points contre la peur : V67D, R1D, VC17, TR5G, RP1G

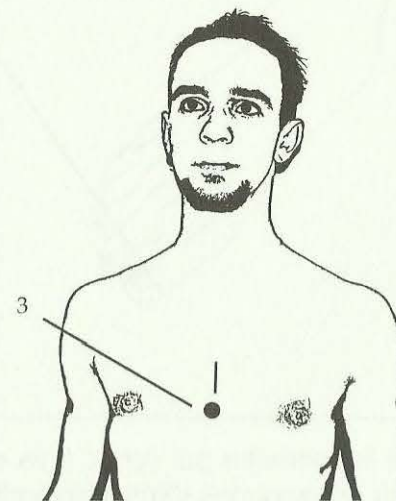
- **Point n° 1 (V67D)** : à un centimètre en arrière et un peu en dehors de l'angle unguéal externe du **cinquième orteil droit**. Vous saisissez fermement votre petit orteil droit entre le pouce et l'index de votre main droite, vous mettez bien votre pouce sur la dernière phalange, juste avant l'ongle et un peu vers l'extérieur, et vous appuyez fort. Ce point n'est pas très sensible.



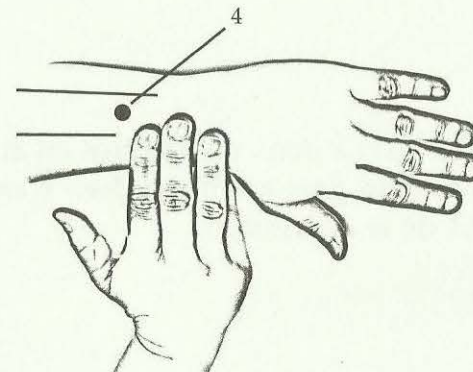
- **Point n° 2 (R1D)** : au milieu du creux qui se forme à la **plante du pied droit** quand on plie les orteils. Vous restez sur le même pied, mais vous regardez la plante de votre pied et vous pliez les orteils. Appuyez exactement entre les deux masses musculaires qui se situent juste en arrière des orteils. Si vous n'avez pas assez de force, repliez votre index et appuyez avec l'articulation qui se situe entre la première et la deuxième phalange. Au début vous tâtonnerez un peu, mais lorsque vous aurez repéré le point, vous ne l'oublierez plus.



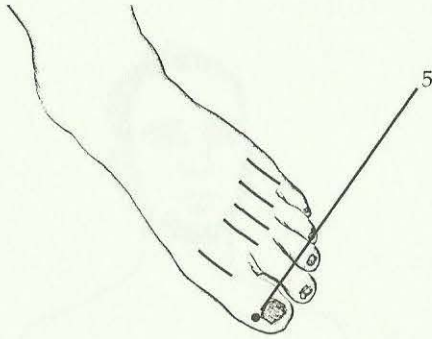
- **Point n° 3 (VC17)** : sur l'axe médian de la **poitrine**, juste entre les deux mamelons – nous l'avons déjà vu, c'est le point n° 5 dans le circuit contre la dépression. On peut éventuellement utiliser le VC15, qui est sur le même axe, cinq centimètres plus bas.



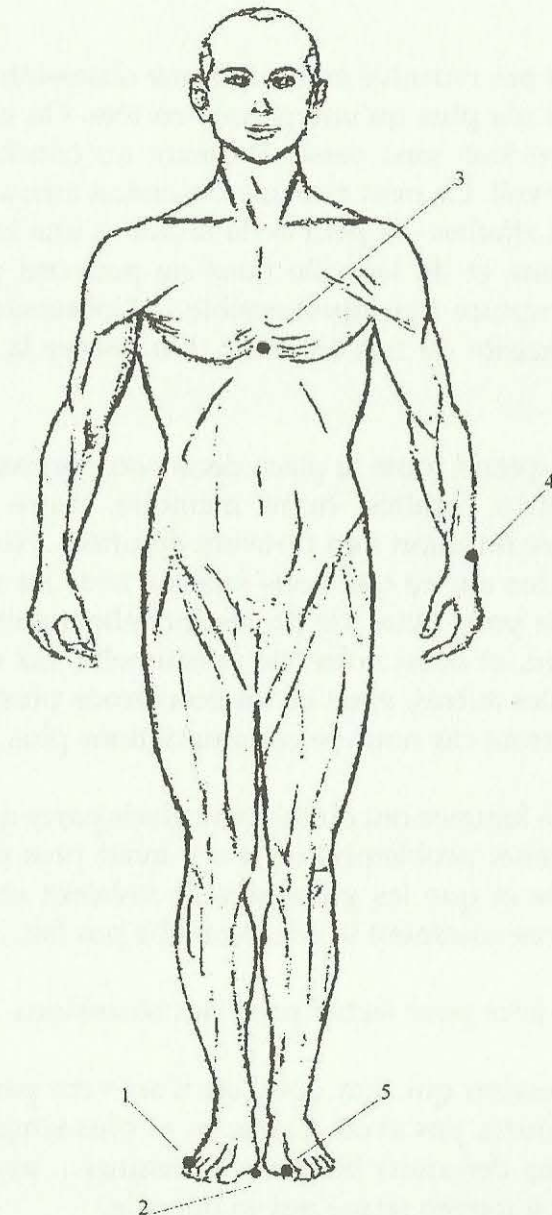
- **Point n° 4 (TR5G)** : placez votre main gauche sur votre épaule droite, prenez bien l'arrondi de votre épaule dans la paume de votre main et collez votre bras gauche contre votre poitrine. Cette position permet de décroiser les deux os de votre **avant-bras gauche**. Vous n'avez plus qu'à appuyer entre ces deux os, à cinq centimètres environ de la courbure du poignet ; en fait, c'est à peu de chose près l'endroit où tomberait le cadran de votre montre.



CIRCUIT N° 3 PEUR



Ce circuit, il faudrait le connaître par cœur. Il va s'avérer extrêmement utile, et nous le retrouverons dans la majorité des protocoles que nous étudierons plus loin. Les causes d'anxiété sont si fréquentes, si journalières que nous serons amenés à le faire très souvent. Et, est-il besoin de le préciser, il est très efficace.



- **Point n° 5 (RP1G)** : à deux millimètres en arrière de l'angle unguéal interne du **gros orteil gauche** – c'est le symétrique du point n° 1 de la dépression.

CIRCUIT N° 4 : **contre l'obsession, les idées fixes,** **pour le lâcher prise**

Qui ne s'est pas retrouvé en proie à une obsession ? Plus rien ne compte, on n'a plus qu'une pensée en tête. On cherche à la chasser, elle revient sans cesse. Présente au coucher, elle est encore là au réveil. Ce peut être une obsession amoureuse, l'obsession de nos affaires – la peur de la faillite –, une injustice que l'on nous a faite et de laquelle nous ne pouvons plus lâcher prise... Une rupture incompréhensible... L'obsession de notre poids... La réussite de nos enfants... Ou encore la peur de la maladie.

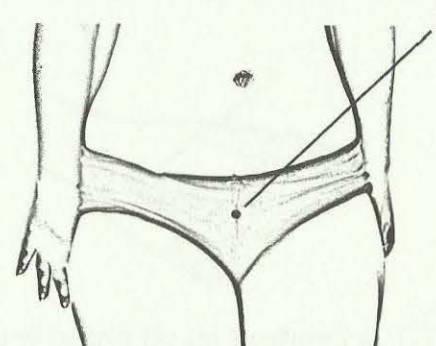
L'obsession prend toute la place dans notre cerveau ; conclusion : nos autres facultés, notre mémoire, notre capacité à raisonner, notre intuition s'en trouvent étouffées. Nous ne nous concentrons plus sur ce que nous faisons, avec les risques que cela représente pour notre vie professionnelle, notre comportement au volant, et aussi notre vie personnelle, car nous allons nous couper des autres, nous ne les écouterons plus, à la limite ils nous rejeteront car nous ne communiquons plus...

Combien de femmes ont quitté leurs maris parce qu'ils étaient obsédés par leurs problèmes, qu'il n'y avait plus de dialogue dans le couple et que les grossesses se vivaient seules (je me demande encore comment la mienne ne l'a pas fait...) ?

Il faut tout faire pour lâcher prise des obsessions.

C'est l'obsession qui fera que l'on n'arrivera pas à maigrir, que l'on ne pourra pas avoir d'enfants, et plus simplement que nous passerons des nuits blanches à ruminer... avec le risque d'épuisement à moyen terme qui en découle.

Les cinq points contre l'obsession : VC4, TM23, GI4D, P7G, E36D

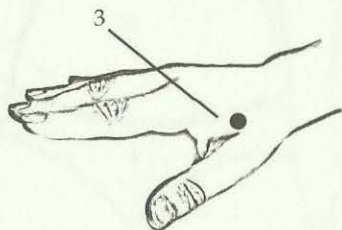


Sur le ventre, dans l'axe du corps, juste au-dessus du bord supérieur de l'os que l'on sent en profondeur, le **pubis**. Attention, vu que c'est la pression qui permet de stimuler le point d'acupuncture, il y aura intérêt à contracter les abdominaux au maximum.

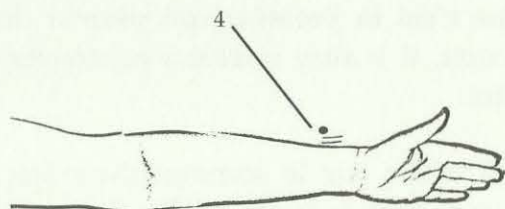
- **Point n° 2 (TM23)** : sur le sommet du crâne, à quelques centimètres en arrière de la racine des cheveux, sur la **fontanelle antérieure**. Nous avons vu ce point dans le circuit contre le mental négatif, c'était le n° 5.



- **Point n° 3 (GI4D)** : sur le **dos de la main droite**, quand vous écartez le pouce et l'index, c'est juste dans le creux. Nous avons vu ce point dans le circuit contre le mental négatif (point n° 2).



- **Point n° 4 (P7G)** : à l'endroit où on prend le pouls radial, sur le **poignet gauche** – nous l'avons rencontré dans le circuit contre le mental négatif, c'était le n° 4.

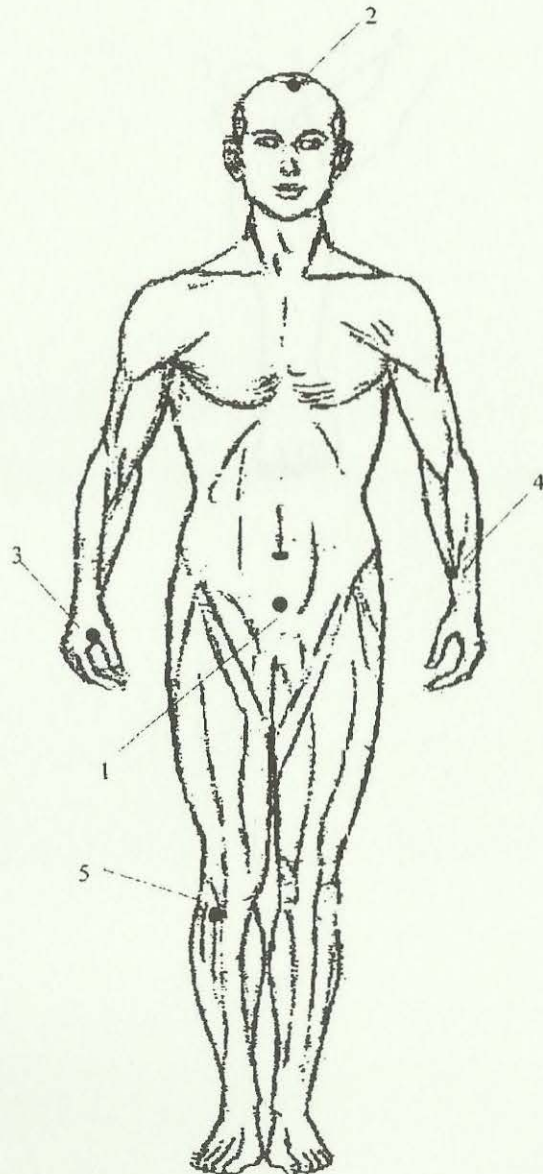


- **Point n° 5 (E36D)** : vous mettez la paume de votre main droite sur la rotule de votre genou droit, la jambe droite étant tendue. Empaumez bien la rotule, et voyez où tombe l'extrémité de votre index lorsque vous le laissez aller juste à la **droite** de la crête (la partie la plus saillante) **du tibia**, en restant en contact avec la face externe de l'os. Vous verrez que ce point est en général assez sensible. S'il ne l'est pas, c'est que vous n'êtes pas dessus ; dans ce cas, tout en restant en contact avec la face externe du tibia et en appuyant fermement, remontez ou descendez un peu, vous finirez sûrement par le trouver. Alors, comme nous l'avons dit précédemment, restez dessus pendant cinq secondes environ.

En cas de difficulté, il y a une autre technique : remontez lentement le long du bord externe de la crête du tibia ; à un moment, vous sentez que cette crête s'élargit, à proximité de l'articulation du genou ; appuyez fortement sur cet endroit, en direction de l'os : vous ne pouvez pas ne pas trouver ce point.



CIRCUIT N° 4 OBSESSION



CIRCUIT N° 5 : contre l'hyperémotivité

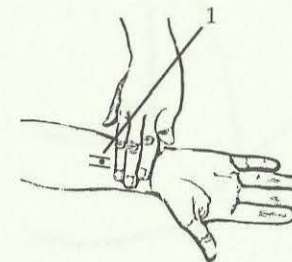
Encore un circuit précieux, et que nous aurons à utiliser souvent.

Ce circuit va aider à gérer la fragilité émotionnelle, quand, sans être vraiment dépressif, on se sent hypersensible, que l'on a la larme à l'œil facile, que le moindre film nous émeut – surtout s'il finit bien –, que le moindre souvenir nous remue, nous met « du vague à l'âme »... Ce n'est pas très grave, et pourtant cela empoisonne notre quotidien, et aussi notre relationnel, car nous nous sentons un peu ridicules d'être si fragiles...

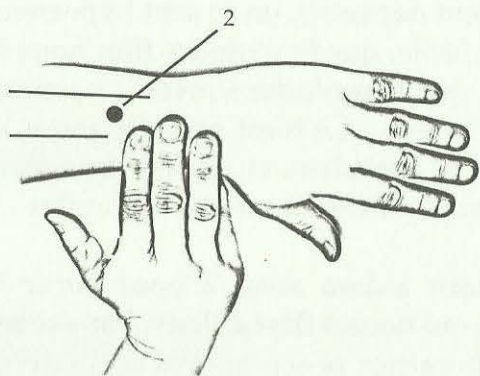
Ce circuit nous aidera aussi à nous sortir immédiatement d'une situation qui nous a déstabilisés. Par exemple, l'autre jour, ma fidèle collaboratrice se sentait mal après avoir été en contact avec une personne très négative, elle se sentait « remuée », anxieuse ; je lui ai conseillé de se faire ce circuit, et cinq minutes plus tard elle se sentait bien à nouveau... Faire ce circuit immédiatement empêche certains faits de prendre des proportions, et nous permet de retrouver notre lucidité et notre efficacité.

Les cinq points contre l'hyperémotivité : MC6D, TR5G, IG8D, P2D, TM23

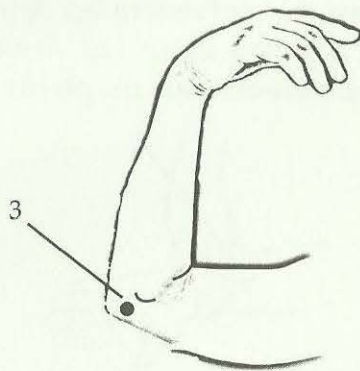
- **Point n° 1 (MC6D)** : si nous palpons la face palmaire – ou antérieure – de notre **poignet droit** en repliant légèrement la main, nous sentons très nettement les deux tendons fléchisseurs. Il suffit d'appuyer entre ces deux tendons, à cinq centimètres environ au-dessous du pli du poignet.



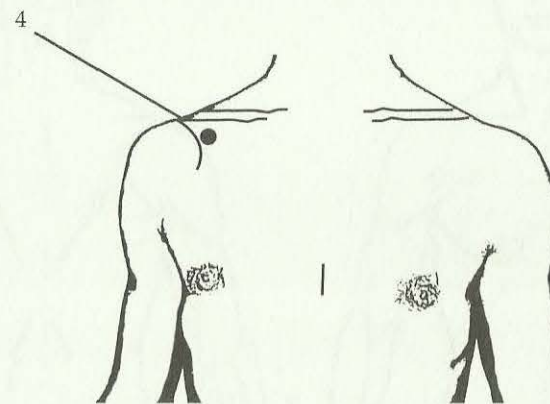
- **Point n° 2 (TR5G)** : c'est le même que le n° 4 du circuit contre la peur. Vous mettez votre main gauche sur votre épaule droite, en empaumant bien le galbe de l'épaule et en plaquant votre bras gauche sur votre poitrine, pour bien décroiser les os de votre **avant-bras gauche**, puis vous appuyez sur l'endroit où se situerait le cadran de votre montre.



- **Point n° 3 (IG8D)** : si vous pliez le **coude droit** à angle droit, vous sentez une gouttière sur la face interne – la face qui « regarde » votre corps –, entre l'extrémité inférieure de l'humérus (l'os du bras) et l'extrémité supérieure et pointue du cubitus (un des deux os de l'avant-bras). C'est là qu'il faut appuyer. Normalement, on sent rouler sous le doigt le nerf cubital, cela peut être un peu désagréable. En cas de difficulté, n'hésitez pas à ouvrir ou refermer alternativement votre coude, doucement, tout en laissant bien votre pouce dans la gouttière : il y a un moment où vous ne pouvez pas manquer de sentir le point.



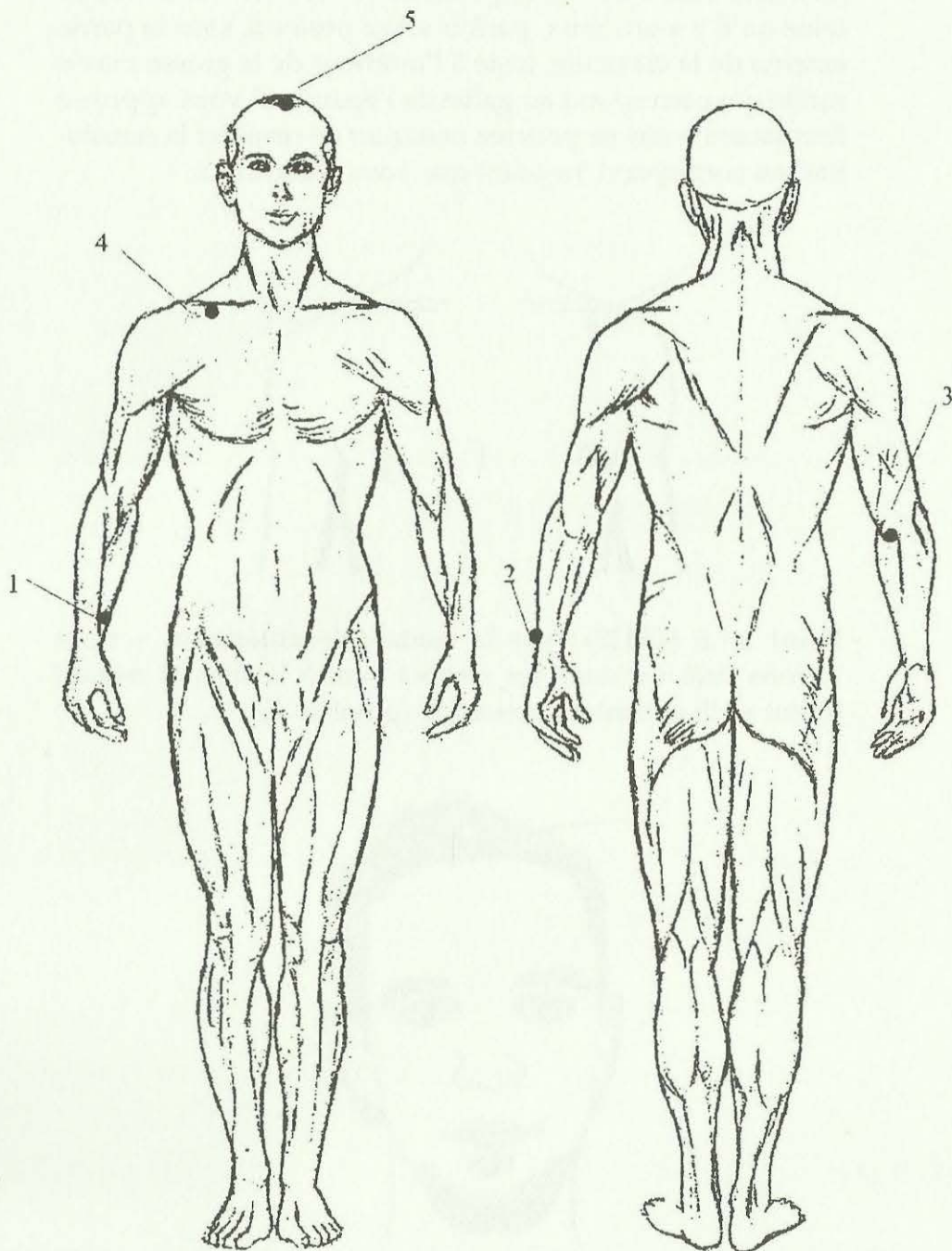
- **Point n° 4 (P2D)** : Repérez, à l'avant de votre épaule droite, en haut de votre thorax, le trajet de votre **clavicule**. Elle dessine une sorte de « S » horizontal, qui relie le haut du sternum, dans l'axe de la poitrine, et l'épaule. Vous constaterez qu'il y a un creux, parfois assez profond, sous la partie externe de la clavicule, juste à l'intérieur de la grosse masse ronde qui correspond au galbe de l'épaule. Si vous appuyez fermement, vous ne pourrez manquer de réveiller la sensibilité qui correspond au point que vous recherchez.



- **Point n° 5 (TM23)** : sur la **fontanelle antérieure** – nous l'avons déjà vu dans les circuits contre le mental négatif (point n° 5) et contre l'obsession (point n° 2).



CIRCUIT N° 5 HYPERÉMOTIVITÉ



CIRCUIT N° 6 : pour l'effacement dans notre système énergétique des cicatrices de traumatismes antérieurs

Nous sommes plein de cicatrices. Tout ce que nous avons mal vécu s'est imprimé en nous. Et comme la pensée est de l'énergie, les événements graves se sont accompagnés d'une telle décharge d'énergie que nos fusibles ont sauté. Et le système n'est plus conforme...

Il nous faut donc un circuit qui efface les cicatrices, qui « remette les fusibles ».

Peu importe, en revanche, de savoir exactement ce qui s'est passé ; cela peut être enfoui au plus profond de notre mémoire et il n'est pas vital de retrouver les circonstances exactes des chocs – laissons cela aux analystes. Quand vous remettez le disjoncteur en place chez vous, vous ne cherchez pas à savoir si le chef de quart à la centrale électrique a commis une erreur ou si la foudre est tombée sur un transformateur ; l'important, c'est de remettre le courant, que l'installation soit à nouveau adéquate et que tous les appareils fonctionnent.

Ce qu'il faut savoir, c'est que si c'est la première fois que vous remettez vos énergies en place, ou remettez celles d'une personne que vous voulez aider, il vous faudra faire ce circuit systématiquement. Il est en effet, d'après mon expérience, quasiment impossible d'avoir traversé une enfance et une adolescence sans avoir, à un moment ou à un autre, « disjoncté ».

Et il faudra refaire systématiquement ce circuit si vous avez conscience qu'un gros choc – deuil, rupture, perte d'emploi – vient de secouer votre vie.

Une autre notion à bien intégrer : grâce à ce circuit, nous allons effacer les conséquences *énergétiques* de tout ce que nous

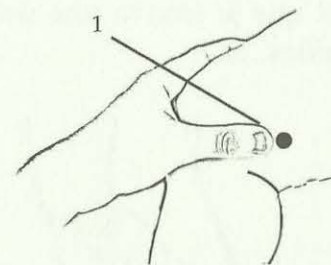
avons mal vécu, et, je l'ai dit, notre système redeviendra conforme et notre capacité d'autodéfense sera restaurée dans son intégralité. Ce travail ne permettra pas, malheureusement, d'effacer les cicatrices *psychologiques*, c'est-à-dire les conséquences sur notre comportement des drames que nous avons vécus, surtout dans l'enfance, avant l'âge de dix ans, car à cet âge-là notre néocortex ne fonctionnait pas et ne nous permettait pas de relativiser les événements.

Ces cicatrices psychologiques nécessiteront bien souvent d'être gérées par une thérapie particulière, une analyse, une thérapie comportementale, la sophrologie, la kinésiologie, ou encore par la déprogrammation des blocages qui sabotent notre vie – déprogrammation que la PBA est capable d'effectuer très efficacement et rapidement, mais il s'agit là d'une technique particulière qui ne peut être exposée dans le cadre du présent ouvrage et qui fera l'objet d'un travail ultérieur, plus spécialement destiné aux thérapeutes.

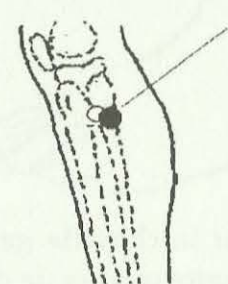
Mais le but de ce livre est essentiellement d'apprendre à gérer au jour le jour nos émotions, sans nous préoccuper des blocages qui peuvent en être la cause. Pour cela, il nous faut rétablir notre équilibre *énergétique*, en effaçant les cicatrices *énergétiques* antérieures. C'est cette condition indispensable que va permettre le circuit d'effacement que nous allons maintenant décrire.

Les cinq points contre les cicatrices de traumatismes antérieurs : RP10D, VB34G, F2D, V62D, RP6G

- **Point n° 1 (RP10D)** : glissez sur la face interne de votre **genou droit** jusqu'à sentir la grosse excroissance osseuse, qui correspond à l'extrémité inférieure de votre fémur. Remontez le long de la cuisse, à environ cinq centimètres au-dessus de cette extrémité inférieure du fémur, et appuyez très en profondeur. Vous ne pourrez pas vous tromper, ce point est vraiment sensible la plupart du temps. Si vous le cherchez sur quelqu'un d'autre, demandez à la personne de tendre la jambe droite, placez la paume de votre main gauche sur sa rotule, et le point tombera exactement sous votre pouce.

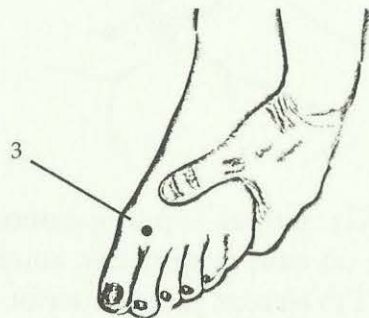


- **Point n° 2 (VB34G)** : palpez la partie externe de votre **jambe gauche**, à quatre ou cinq centimètres au-dessous du genou, complètement à l'extérieur, jusqu'à sentir une excroissance osseuse, qui correspond à la tête de l'os que l'on appelle le « péroné ». Appuyez juste un peu au-dessous et très légèrement en avant de cette excroissance, là où vous sentez une petite dépression ; vous ne pouvez pas vous tromper, car ce point aussi est sensible.

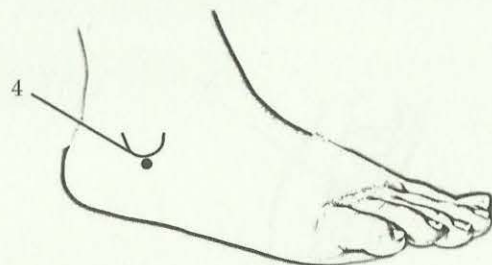


- **Point n° 3 (F2D)** : sur le dos du **pied droit**, juste dans le creux qui se situe entre le gros orteil et le deuxième orteil. Si vous appuyez fort, vous verrez que, là encore, c'est facilement douloureux. (Pour la petite histoire, je pense que ma vocation d'acupresseur est venue de ce point. À l'époque trop lointaine où j'apprenais les rudiments de l'acupuncture, une charmante jeune femme, dont le seul défaut était d'avoir vraisemblablement été torera dans une vie antérieure, s'entraînait sur moi, comme c'est la coutume, et m'avait planté à ce point précis une véritable banderille que je n'ai jamais oubliée : c'est ce jour-là que je me suis dit qu'il

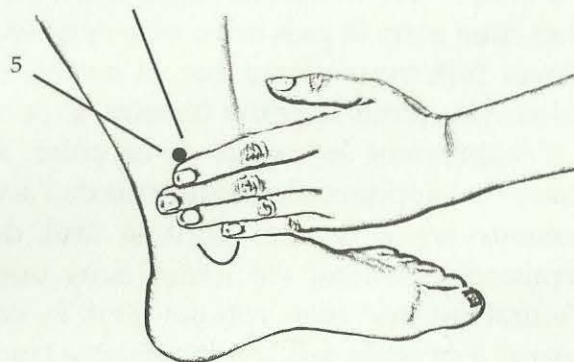
fallait absolument que je trouve une méthode plus confortable que les aiguilles...)



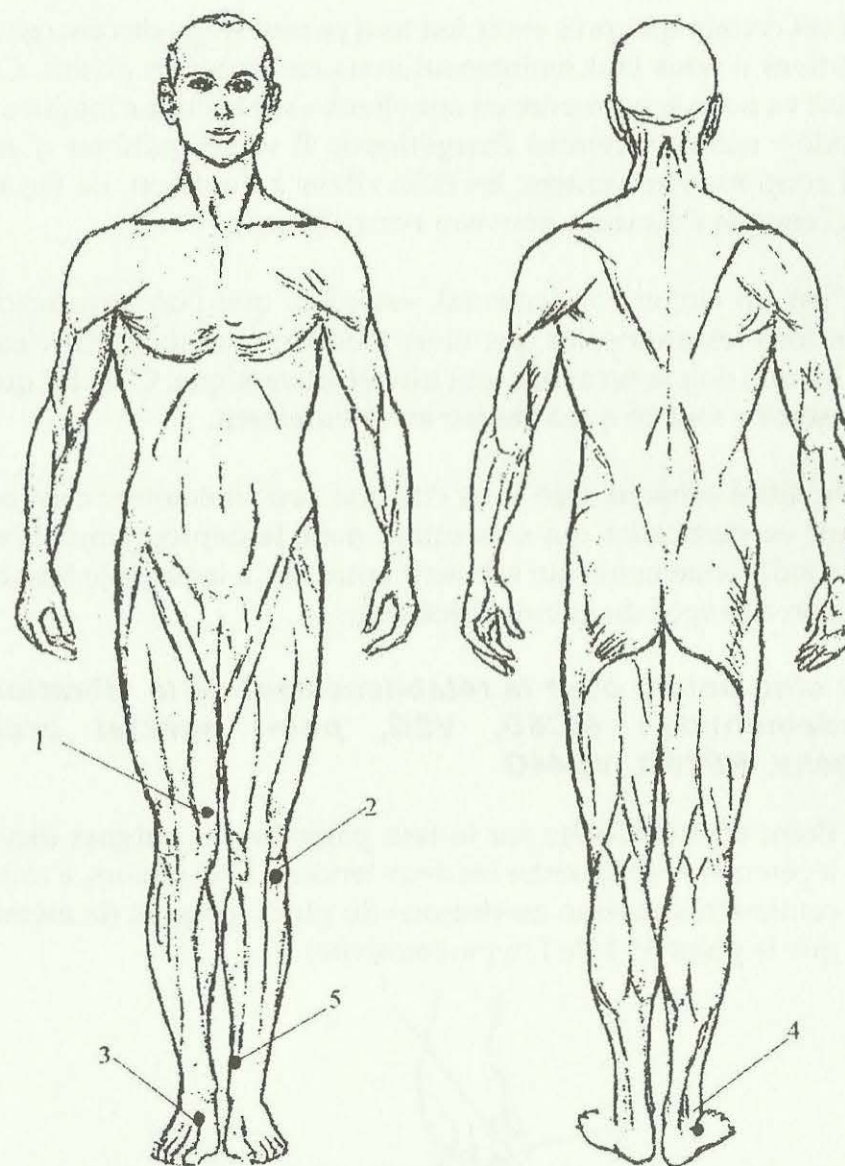
- **Point n° 4 (V62D)** : sur la **cheville droite**, côté externe, repérez la protubérance que forme l'extrémité inférieure (la malléole externe) du péroné. Appuyez juste sous cette protubérance.



- **Point n° 5 (RP6G)** : sur la **cheville gauche**, côté interne, à cinq centimètres, ou quatre travers de doigt, au-dessus de la malléole interne du tibia (nous avons vu ce point, c'était le n° 1 du circuit contre le mental négatif).



CIRCUIT N° 6 CICATRICES DE TRAUMATISMES ANTÉRIEURS



CIRCUIT N° 7 : **pour le rétablissement de la vibration fonda-** **mentale de tous les centres énergétiques**

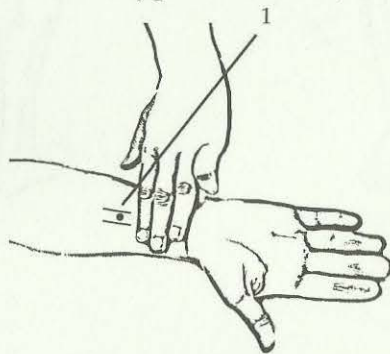
Il est certain qu'après avoir fait tout ce nettoyage des énergies négatives il nous faut maintenant nous recharger en positif. Ce circuit va nous le permettre en remettant « sur la bonne longueur d'onde » nos sept centres énergétiques. Il va rééquilibrer d'un seul coup tous les centres, les faire vibrer à l'unisson, de façon que l'énergie s'écoule à nouveau normalement.

C'est un circuit fondamental, essentiel, que l'on retrouvera dans tous les protocoles que nous étudierons ensuite, car c'est par lui que doit se terminer tout travail énergétique. C'est lui qui va « sertir » tout ce qui a été fait antérieurement.

Un autre élément, que je ne cite que pour mémoire : c'est ce circuit en particulier qui sera utilisé dans la déprogrammation des conditionnements qui sabotent notre vie, à laquelle je faisais allusion à propos du circuit précédent.

Les cinq points pour le rétablissement de la vibration fondamentale : MC6D, V2G, point spécial bras gauche, RP10D, VB44G

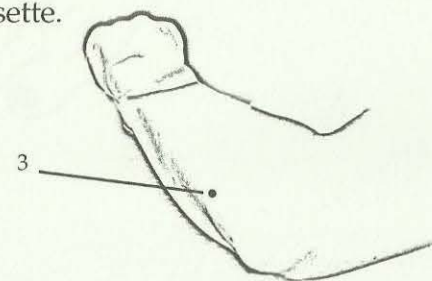
- **Point n° 1 (MC6D) :** sur la face palmaire du **poignet droit** légèrement replié, entre les deux tendons fléchisseurs, à trois centimètres environ au-dessous du pli du poignet (le même que le point n° 1 de l'hyperémotivité).



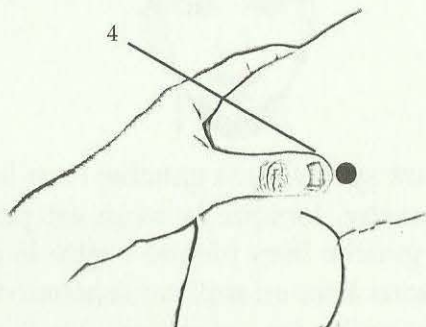
- **Point n° 2 (V2G) :** palpez votre **arcade sourcilière gauche**, en partant du nez. Suivez avec votre pouce le bord inférieur de l'arcade – n'hésitez pas la première fois à repousser légèrement le sourcil vers le haut. À environ un ou deux centimètres selon la morphologie de chacun, vous allez sentir une petite dépression, qui est en général très sensible. C'est là.



- **Point n° 3 (point spécial bras gauche) :** sur la face externe de l'**avant-bras gauche**, lorsque la main est posée sur l'épaule droite, le bras gauche bien plaqué contre la poitrine. Si nous nous positionnons à six ou sept centimètres du coude (moins, si nous sommes petits, les indications que je vous donne dans cet ouvrage le sont en fonction d'individus de taille moyenne, il faut ensuite, de soi-même, rectifier en fonction de la morphologie de chacun), donc, si nous nous positionnons à six ou sept centimètres du coude sur la face externe de l'avant-bras, nous sentons en profondeur une dépression qui sépare les deux os (cette petite dépression est parfois visible à l'œil nu) ; il faut aller fouiller très en profondeur, en tâtonnant un peu parfois, mais on finit toujours par identifier ce point. Ne vous inquiétez pas si au début vous tâtonnez un peu, et recherchez la sensibilité particulière qui vous aidera à trouver l'emplacement. Il y a un autre moyen de trouver ce point : si nous traçons une ligne virtuelle qui part du coude gauche et qui rejoint la base du pouce gauche, le point est approximativement au premier tiers de cette ligne, dans la fossette.



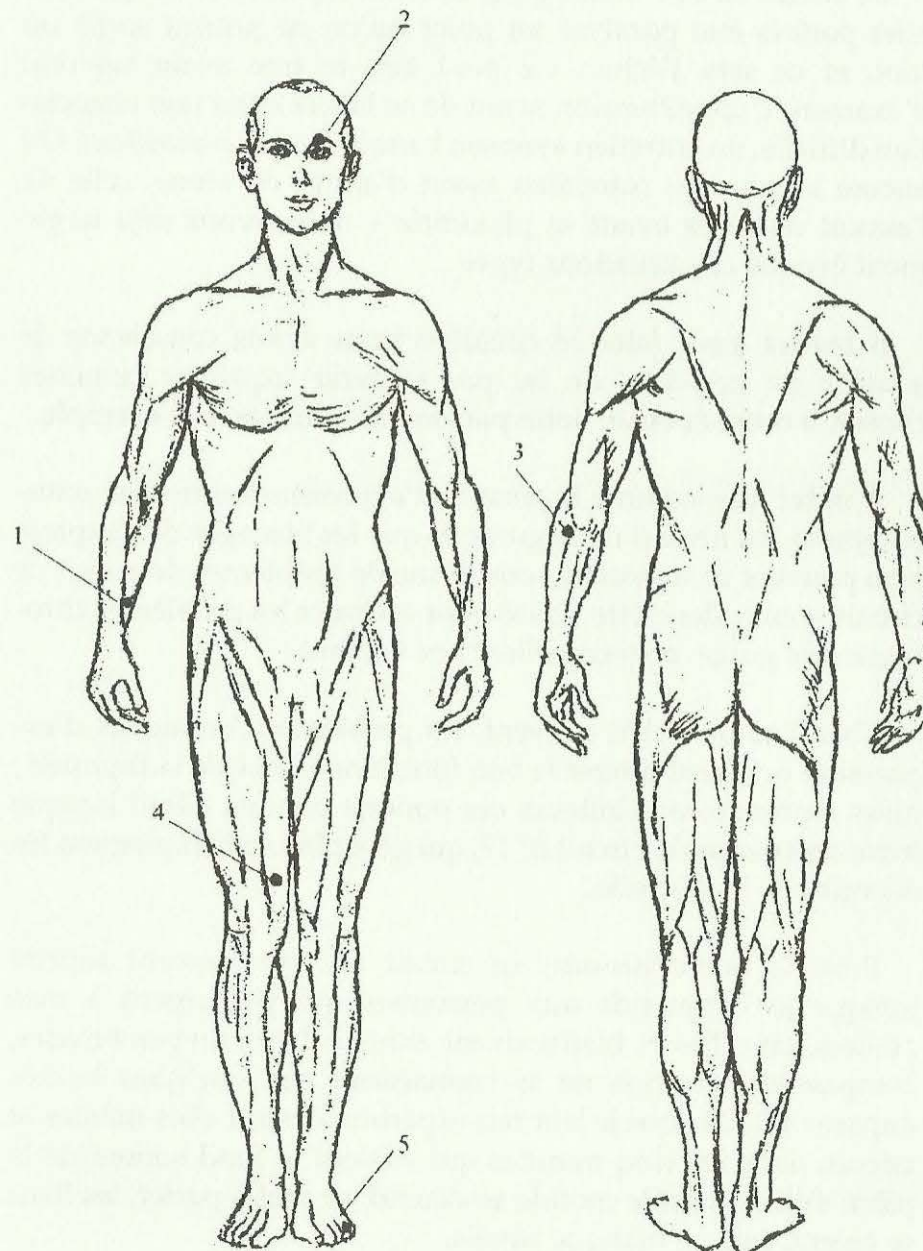
- **Point n° 4 (RP10D)** : sur la face interne de la cuisse droite, à trois ou quatre centimètres au-dessus de la protubérance formée par l'extrémité inférieure du fémur (le même que le point n° 1 du circuit contre les cicatrices de traumatismes antérieurs). On peut aussi, méthode alternative, empaumer la rotule avec la paume de la main gauche : c'est là que tombe le pouce. Il est plus facile d'utiliser cette technique si on cherche ce point sur une autre personne.



- **Point n° 5 (VB44G)** : à la base externe de l'ongle du quatrième orteil gauche, du côté du cinquième orteil. Il suffit de prendre ce quatrième orteil entre le pouce et l'index, et d'appuyer fermement à la base de son ongle.



CIRCUIT N° 7 RÉTABLISSEMENT DE LA VIBRATION FONDAMENTALE



CIRCUIT N° 8 : pour l'expression

Ce circuit va être utilisé pour libérer l'expression. On peut en effet parfois être paralysé au point qu'on ne pourra sortir un mot, et ce sera l'échec. Ce peut être le trac avant un oral d'examen. L'appréhension avant de se lancer dans une négociation difficile, un entretien avec son banquier ou son directeur. Ou encore la peur du comédien avant d'entrer en scène, celle de l'avocat d'assises avant sa plaidoirie – nous avons déjà largement évoqué ces situations types...

Il faudra aussi faire ce circuit si nous avons conscience de souffrir de non-dits, de ne pas pouvoir exprimer certaines choses, à notre épouse, notre patron, nos parents, par exemple.

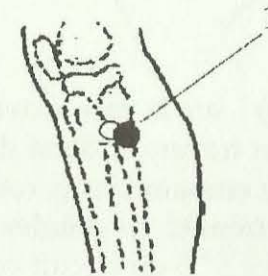
À noter que, comme la zone de l'expression se trouve, naturellement, au niveau de la gorge et que les blocages de l'expression peuvent se somatiser sous forme de problèmes de gorge, ce circuit pourra donc être utilisé pour atténuer les problèmes chroniques de gorge, en particulier chez l'enfant.

Chez l'adulte, bien souvent, les problèmes chroniques d'expression pourront altérer le bon fonctionnement de la thyroïde ; nous reprendrons d'ailleurs ces notions plus en détail lorsque nous aborderons le circuit n° 17, qui gère plus spécifiquement les énergies de la thyroïde.

Pour la petite histoire, ce circuit me fait souvent sourire lorsque je l'apprends aux personnes qui participent à mes ateliers, car celles-ci, bien souvent, sont au début un peu timides, compassées, puisque ne se connaissant pas quelques heures auparavant. Dès que je leur fais expérimenter sur elles-mêmes ce circuit, dans les cinq minutes qui suivent le fond sonore de la pièce s'élève, tout le monde se détend, se met à parler, les liens se créent, cela ne manque jamais.

Les cinq points pour l'expression : VB34G, RP6D, TR5G, E36D, V2G

- **Point n° 1 (VB34G)** : sur la face externe de la **jambe gauche** tendue, dans le creux en avant du col du péroné (c'est le même que le point n° 2 du circuit contre les cicatrices de traumatismes antérieurs).

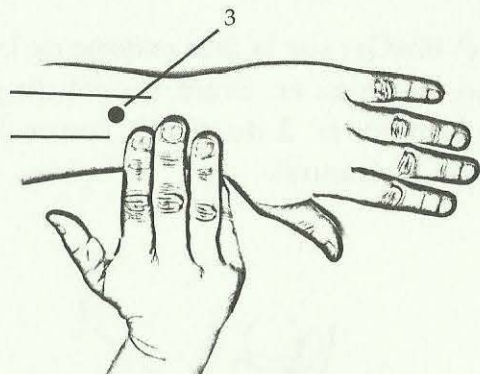


- **Point n° 2 (RP6D)** : c'est le symétrique du point n° 5 du circuit contre les cicatrices de traumatismes antérieurs, du côté droit, sur le bord postérieur de la **cheville droite**, à quatre travers de doigt au-dessus de la malléole interne.

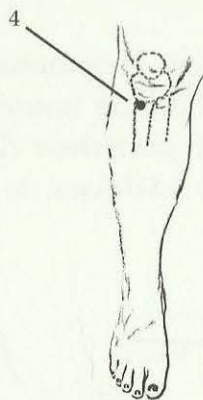


- **Point n° 3 (TR5G)** : sur la face dorsale de l'**avant-bras gauche**, à l'endroit où tomberait le cadran de la montre, quatre ou cinq centimètres au-dessous de la courbure du poignet, entre les deux os de l'avant-bras. Nous l'avons déjà

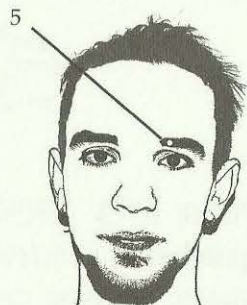
vu dans les circuits contre la peur (point n° 4) et contre l'hyperémotivité (point n° 2).



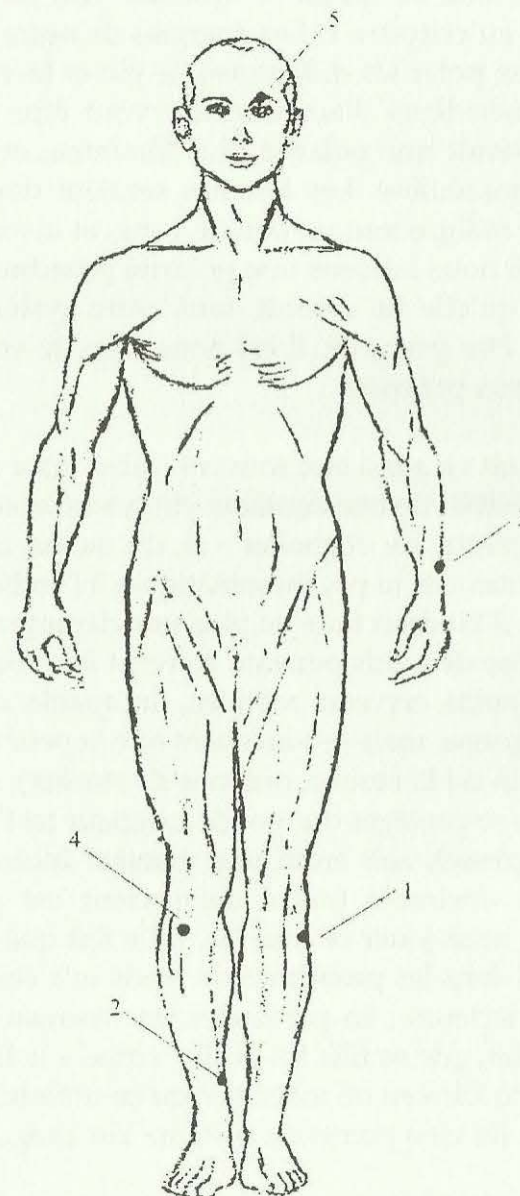
- **Point n° 4 (E36D)** : sur la face externe de la **jambe droite** tendue, jusqu'à un travers et demi de doigt en dehors de la crête tibiale, ou en empaumant la rotule avec la main droite, là où tombe l'extrémité de l'index. Nous le connaissons aussi : c'est le point n° 5 du circuit contre l'obsession.



- **Point n° 5 (V2G)** : sur l'**arcade sourcilière gauche**, on repère la petite dépression qu'il y a à environ deux centimètres de la racine du nez. C'est le même que le point n° 2 du circuit pour le rétablissement de la vibration fondamentale.



CIRCUIT N° 8 EXPRESSION



CIRCUIT N° 9 : ***pour le rétablissement de l'équilibre yin/yang***

Vous savez tous ce qu'est le système yin/yang, que nous avons évoqué au chapitre 1. Les énergies de notre corps appartiennent à deux polarités différentes, le yin et le yang. Pour les Chinois, les méridiens d'acupuncture vont être soit yin, soit yang. Le yin serait une polarité plus féminine, et le yang, une polarité plus masculine. Les femmes seraient donc davantage yin, mais avec malgré tout un peu de yang, et inversement pour les hommes. Si nous laissons une polarité prendre en nous plus d'importance qu'elle ne devrait, tout notre système affectif et relationnel va être perturbé. Il est donc sage de veiller à l'équilibre de nos deux polarités.

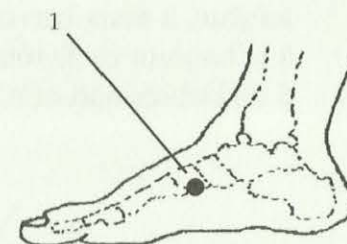
Mais ce circuit va aussi être souvent utilisé pour les problèmes de poids, car rétablir un bon équilibre yin/yang va activer le métabolisme et permettre de dégonfler – si, du moins, il n'y a pas de causes endocriniennes ni psychosomatiques à l'embonpoint. Dans ce dernier cas, il faudrait faire en plus une déprogrammation des blocages, la prise de poids pouvant souvent être soit une réponse à l'angoisse (notre cerveau reptilien, incapable d'analyser les causes de l'angoisse, mais se souvenant que la peur fondamentale de l'être humain est la famine, ordonne de stocker), soit une façon symbolique de se protéger du monde extérieur (si l'on vit dans la peur d'être agressé), soit enfin une manière inconsciente de se rendre moins désirable (notre inconscient est parfois assez tortueux pour nous jouer ce tour-là...). Le fait que ce circuit soit très important dans les problèmes de poids m'a été confirmé par de nombreux lecteurs : en particulier une maman me racontait, dans un courriel, que sa fille lui avait « chipé » le livre, et qu'elle avait perdu cinq kilos en un mois, rien qu'en utilisant matin et soir, avec assiduité, les cinq points du système Yin Yang.

Ce circuit semble aussi avoir un effet bénéfique sur l'ensemble du système endocrinien et lymphatique.

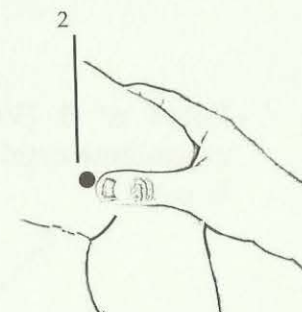
Pour ma part, je considère ce circuit comme « la cerise sur le gâteau » : lorsque nous avons fait un protocole de nettoyage général de notre système énergétique, nous avons vu que nous terminions systématiquement par le rétablissement de la vibration fondamentale de tous les centres énergétiques, des chakras, si vous préférez. Eh bien, ce sera un plus, si on en a le temps, d'ajouter le rééquilibrage yin/yang, car bien souvent, dans ma pratique journalière, c'est à ce moment que mes patients vont se sentir le plus détendus, équilibrés, sereins, voire même « sur un petit nuage ».

Les cinq points pour l'équilibre yin/yang : RP4D, RP10G, GI4D, E36D, V67D

- **Point n° 1 (RP4D) :** sur la face interne du **pied droit**, à l'arrière de la tête du premier métatarsien. Si vous suivez la cambrure de la face interne de votre pied droit, au sommet de cette cambrure vous sentez une petite dépression, qui correspond à l'interligne de l'articulation entre la cheville et le premier métatarsien. Attention, ce point est souvent sensible, c'est le moins qu'on puisse dire... À noter que la sensibilité de ce point apparaît décalée par rapport à la sensibilité du RP4 officiel.

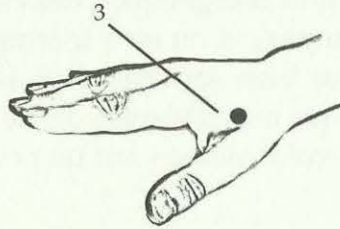


- **Point n° 2 (RP10G) :** sur la **face interne de la cuisse gauche**, à trois centimètres au-dessus de la protubérance formée par l'extrémité inférieure du fémur. C'est le symétrique du point n° 1 du circuit contre les cicatrices de traumatismes antérieurs et du point n° 4 du circuit pour le rétablissement de la vibration fondamentale.

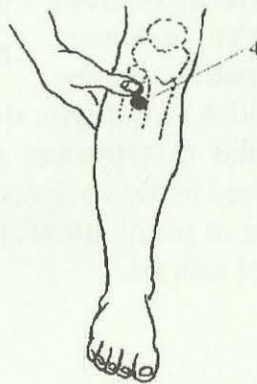


CIRCUIT N° 9 ÉQUILIBRE YIN/YANG

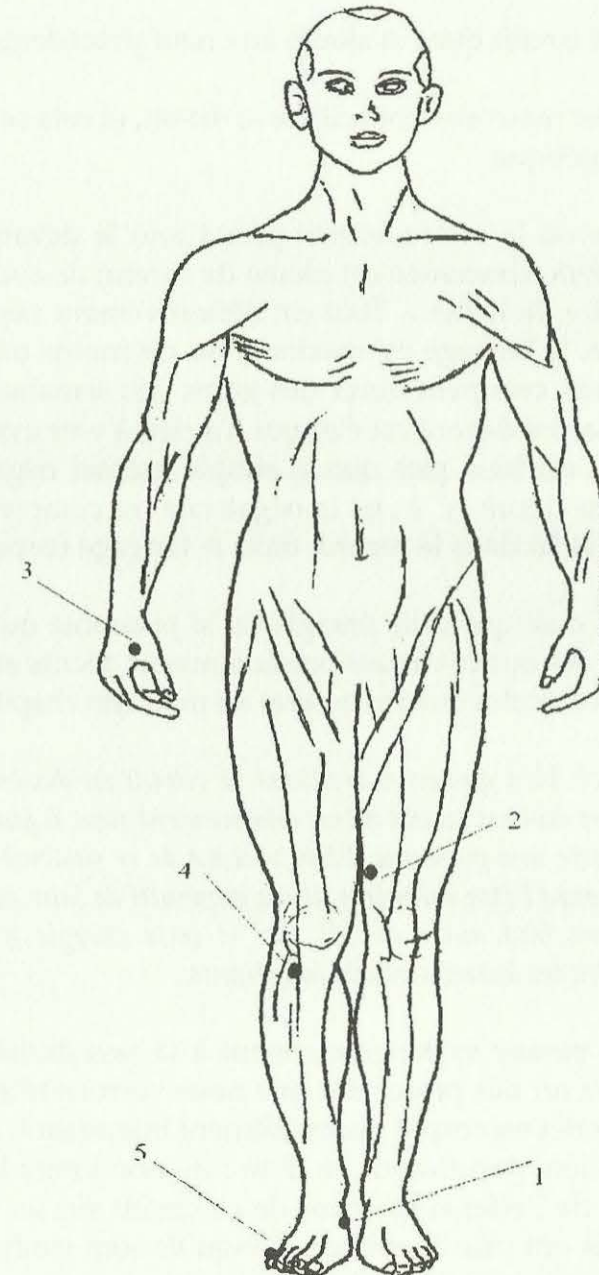
- **Point n° 3 (GI4D)** : sur le dos de la **main droite**, entre le pouce et l'index. C'est le point n° 2 du mental négatif et n° 3 de l'obsession, et le symétrique du point n° 4 de la dépression.



- **Point n° 4 (E36D)** : sur la face externe de la **jambe droite** tendue, à deux travers de doigt en dehors de la crête tibiale, à la hauteur de la tête du péroné. Nous avons vu ce point (n° 5 de l'obsession et n° 4 de l'expression).



- **Point n° 5 (V67D)** : à la base externe de l'ongle du **cinquième orteil droit** – c'était le point n° 1 du circuit contre la peur.



CIRCUIT N° 10 : contre la colère rentrée

Voici donc le circuit que j'ai ajouté aux neuf précédents.

« La colère est mauvaise conseillère », dit-on, et cela se vérifie au niveau énergétique.

Il est des cas où la colère rentrée prend tout le devant de la scène ; la personne concernée est pleine de fureur, de soupçons, de jalousie, voire de haine... Tout est définitivement négatif, le faciès est crispé, le langage est méchant, ou du moins très difficilement contenu, cela peut durer des jours, des semaines, l'entourage est désarmé devant cet état qui n'a rien à voir avec de la dépression, qui est bien pire que le simple mental négatif qui faisait l'objet du circuit n° 2 ; ici la négativité est complètement exacerbée, elle se lit dans le regard, dans le langage corporel...

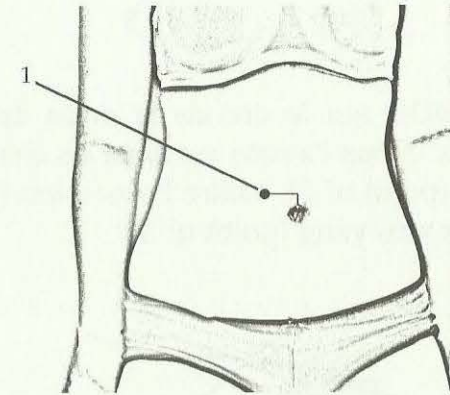
Mais le pire, c'est que cette énergie est si puissante qu'elle va inhiber l'action des autres circuits précédemment décrits et empêcher celle des protocoles que j'exposerai au prochain chapitre.

C'est pourquoi, bien que nous traitions ce circuit en dixième position, parce que cet état est quand même relativement rare, il faut savoir que si l'on suspecte une personne d'être victime de ce système énergétique, ou si on pense l'être soi-même, il est impératif de faire ce circuit en priorité, avant tout autre circuit, car si cette énergie n'est pas enlevée elle rendra les autres circuits inopérants.

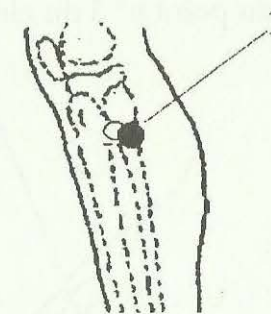
Et il faudra penser systématiquement à la possibilité d'une colère rentrée si un des protocoles que nous verrons ultérieurement n'a pas l'effet escompté. Autre élément intéressant, apparu depuis la première parution de ce livre : de nombreux lecteurs m'ont informé de l'effet surprenant de ce circuit sur les colères immédiates : ils ont pris l'habitude, lorsqu'ils sont confrontés à une situation qui les fait sortir de leurs gonds, de faire ce circuit sur le champ, et en dix minutes leur colère disparaît.

Les cinq points contre la colère rentrée : point spécial ombilic, VB34G, RP6G, GI4D, point spécial pied gauche

- **Point n° 1** (point spécial ombilic) : sur l'abdomen, à un travers de doigt au-dessus et à deux travers de doigt à droite du nombril.

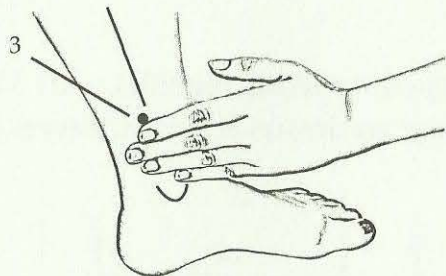


- **Point n° 2** (VB34G) : sur la face externe de la jambe gauche, dans le creux qui est juste au-dessous et un peu en avant du col du péroné. C'est le point n° 2 du circuit contre les cicatrices de traumatismes antérieurs et le point n° 1 de l'expression.

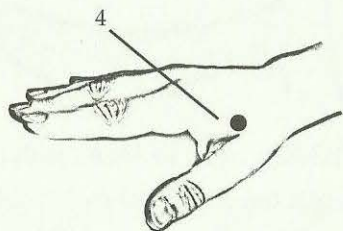


- **Point n° 3** (RP6G) : sur la face interne de la cheville gauche, à quatre travers de doigt au-dessus de la malléole interne, contre le bord postérieur du tibia. C'est le point n° 1 du

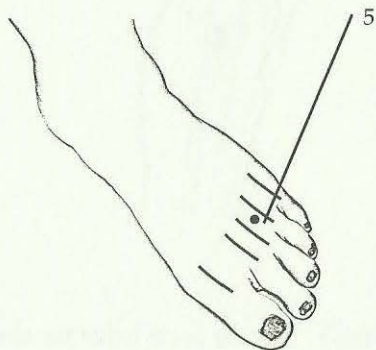
mental négatif et le point n° 5 du circuit contre les cicatrices de traumatismes antérieurs.



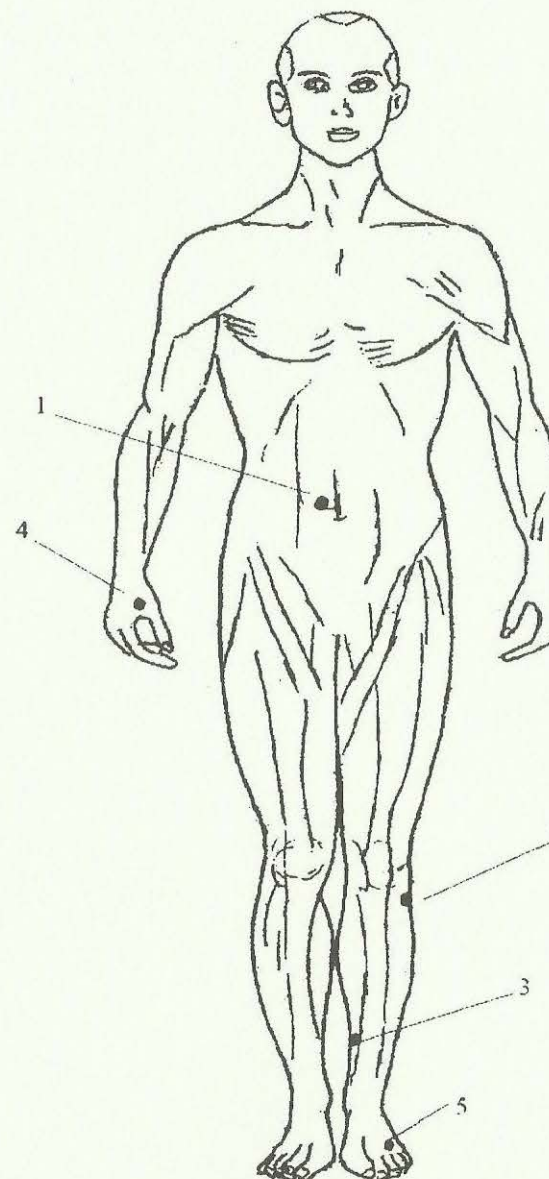
- **Point n° 4 (GI4D)** : sur le dos de la **main droite**, entre le pouce et l'index. Nous l'avons vu dans les circuits contre le mental négatif (point n° 2), contre l'obsession (point n° 3) et pour l'équilibre yin/yang (point n° 3).



- **Point n° 5 (point spécial pied gauche)** : sur le dos du **pied gauche**, entre les bases du troisième et du quatrième orteil. C'est le symétrique du point n° 3 du circuit contre le mental négatif.



CIRCUIT N° 10 COLÈRE RENTRÉE



Chapitre 4

LES PRINCIPAUX PROTOCOLES D'UTILISATION DES CIRCUITS QUE NOUS VENONS DE VOIR, EN FONCTION DES SITUATIONS QUE NOUS ALLONS AFFRONTER

« Miracles happen to those who believe in them. ¹ »

BERNARD BERENSON

Il est certain que dans tous les domaines de la vie, dès que nous désirons quelque chose, le fait de croire que ce que nous souhaitons peut se réaliser est un facteur déterminant dans l'obtention d'un résultat positif.

On dit souvent que la vraie prière ne devrait pas être de demander une grâce, mais de remercier que ce que l'on souhaite soit déjà arrivé, car la seule façon de manifester sa confiance inébranlable dans l'Univers est de ne pas envisager l'échec, même une seule seconde.

1. « Les miracles arrivent à ceux qui y croient. »

Les Américains, friands de statistiques, sont arrivés à la conclusion que les malades qui croient à leur guérison ont plus de chance de guérir que les autres. Plus étonnant encore : selon Deepak Chopra, le célèbre endocrinologue américain, spécialiste aussi de médecine ayurvédique, l'état des malades dont le médecin traitant croit à la guérison s'améliore plus que celui des malades dont l'équipe soignante, sans rien montrer pourtant de ce sentiment, a baissé les bras.

Il découle de ces diverses remarques que, pour être sûrs d'obtenir des résultats satisfaisants en pratiquant les différents protocoles de psycho bio acupressure qui permettent de surmonter les situations de crise, il faut croire en leur efficacité.

Il ne s'agit en aucun cas de vouloir déclencher un quelconque effet placebo, de pratiquer la méthode Coué, mais d'utiliser à plein le pouvoir créateur de la pensée.

Dans ce chapitre, nous allons donc d'abord apprendre à dépister puis à traiter l'« opposition psychologique », avant de nous attaquer aux protocoles proprement dits, qui seront :

- le protocole « détresse » ;
- le protocole « dépression » ;
- le protocole « panique » ;
- le protocole « obsession » ;
- le protocole « trac » ;
- le protocole « surpoids » ;
- le protocole « hyperémotivité ».

Ces sept protocoles correspondent aux sept situations émotionnelles les plus fréquemment rencontrées dans mon cabinet, dans ma pratique quotidienne.

Puis nous étudierons le moyen d'obtenir éventuellement une potentialisation de ces protocoles par l'utilisation complémentaire de certains élixirs floraux.

Mais d'abord, il nous faut apprendre à dépister l'*opposition psychologique*, c'est-à-dire tester la volonté profonde qu'a la personne concernée de venir à bout de sa problématique.

Ce concept a été très bien expliqué par Roger Callahan dans un livre remarquable qui s'intitule : *Cinq Minutes pour traiter vos phobies* (aux éditions Le Souffle d'or) – il l'appelle d'ailleurs l'« inversion psychologique ». D'autres auteurs l'évoquent aussi : le Dr Patrick Véret en parle dans son livre *La Médecine cosmogénétique ou l'Énergo-médecine* (aux éditions du Rocher), de même que Michel Dogna dans la bible que constitue son *Manuel du nouveau thérapeute* (chez Guy Trédaniel Éditeur), ou encore le Dr Jean Elmiger, de Lausanne, dans son livre *La Médecine retrouvée ou les Ambitions nouvelles de l'homéopathie* (aux éditions Favre).

Il est certain que si nous décidons de travailler sur nous-mêmes en psycho bio acupressure, c'est que nous désirons surmonter l'épreuve à laquelle nous sommes confrontés. Notre volonté est en principe inébranlable.

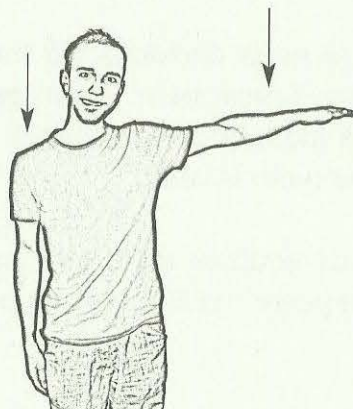
En revanche, si nous voulons aider quelqu'un, nous devons nous assurer que cette personne n'est pas en opposition psychologique.

Cet état d'opposition va se manifester lorsqu'il y aura un conflit entre le conscient, qui peut vouloir authentiquement une amélioration, et l'inconscient, qui veut s'y opposer. Car nous pouvons, complètement à notre insu, tirer ce que les psychologues appellent un « bénéfice psychologique » d'une situation pourtant désagréable. Par exemple, telle personne va souffrir d'une dépression grave et va authentiquement désirer s'en sortir, mais son inconscient, qui sait que sa maladie attire sur elle l'attention et la bienveillance de son entourage, n'a pas du tout envie que cela cesse et va vouloir s'opposer à sa guérison.

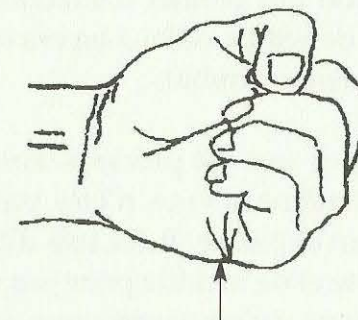
Il faut donc tester la volonté de guérir de cette personne, et pour cela il y a une manœuvre toute simple.

Demandez à l'intéressé de maintenir son bras gauche à l'horizontale et dites-lui de vous empêcher de le faire baisser. Avec votre propre main gauche, bloquez-lui l'épaule droite pour lui éviter de basculer. Et appuyez le plus fort possible avec votre main droite sur son poignet gauche, jusqu'à sa limite de résistance, pour tester sa force.

Puis demandez-lui de penser ou, mieux, de dire tout haut qu'il veut guérir (ou ne plus avoir peur, ne plus être déprimé, maigrir, etc.), et recommencez la manœuvre. Si la personne veut authentiquement aller mieux, sa force restera intacte. En revanche, si elle est en opposition psychologique, elle perdra instantanément sa possibilité de résister et son bras s'effondrera.



Il faudra alors lui mettre sous la langue cinq gouttes de ce merveilleux remède du Dr Bach, l'initiateur de la thérapie par les élixirs floraux, qui est le Rescue Remedy et dont un flacon devrait figurer dans toute pharmacie familiale. Puis percutez trente-cinq fois avec l'extrémité de votre majeur le pli principal de la face interne de son poing fermé – du côté du cinquième doigt. Percutez aussi trente-cinq fois le même pli sur son autre poing fermé. Refaites alors le test en lui demandant de formuler à nouveau qu'il veut guérir : vous verrez que cette fois-ci il gardera sa force – l'opposition psychologique aura été vaincue par cette manœuvre toute simple de kinésiologie.



Trente-cinq fois

L'effet ne sera peut-être pas très long, mais il durera suffisamment longtemps pour ne pas entraver l'action des circuits de PBA, que vous pourrez alors mettre en œuvre sans craindre l'action d'un quelconque « saboteur interne ».

Le principe de ce test est tout simple : comme la pensée est de l'énergie, si une pensée nous perturbe – ici, celle de guérir alors qu'inconsciemment on ne veut pas guérir –, elle va créer une énergie parasite, qui va troubler notre influx nerveux et donc nous faire perdre notre force musculaire. Lorsque la pensée ne nous perturbera plus, nous récupérerons notre force. Cela est valable avec n'importe quelle pensée : dès qu'elle n'est pas en accord avec nous-mêmes ou qu'elle nous perturbe, notre force est affectée.

Ce test, je l'ai dit, est bien connu. Patrick Véret l'appelle le « testing neuro-musculaire » et Michel Dogna, le « biotest universel ». Peu importe le nom en vérité, l'important est de se pénétrer de sa valeur et de son efficacité. Il peut être aussi utilisé pour vérifier que les vibrations d'un produit chimique quelconque ne nous perturbent pas. Dans le cas présent, il permet de tester la volonté de guérir d'une personne et d'y remédier quasi instantanément.

Nota : Si, pour une raison quelconque (douleur, arthrose, etc.), vous ne pouvez pratiquer le test sur l'épaule, vous pouvez le faire sur n'importe quel autre groupe musculaire – flexion contrariée du coude, ouvrir le poing fermé, tendre une jambe

pliée, etc. Toute action qui permet d'étalonner la force musculaire et de vérifier le déficit de celle-ci en cas de conflit psychologique donnera les mêmes résultats.

Enfin, sachez que ce test est précieux aussi parce qu'il peut être utilisé par vous-même si vous n'êtes pas sûr de l'état dans lequel vous êtes. Je m'explique. Il est très difficile d'avoir suffisamment d'objectivité et de lucidité pour juger à coup sûr de son propre état. Admettons qu'un matin vous ne vous sentiez pas bien. Vous voudriez travailler sur vous, mais vous ne savez pas si vous êtes en mental négatif, ou anxieux, ou carrément dépressif. Demandez à quelqu'un d'appuyer sur votre bras et pensez par exemple : « Je suis en mental négatif » ; si votre bras retombe, la réponse est négative, donc vous n'avez pas besoin de ce circuit ; mais si vous gardez votre force, c'est qu'effectivement vous êtes en mental négatif – la pensée ne vous a pas perturbé, donc correspond à ce que vous êtes réellement ce jour-là – et donc que vous avez besoin de travailler cet aspect.

De même, si vous voulez savoir de quoi a réellement besoin une personne que vous désirez aider et que vous n'êtes pas sûr de votre diagnostic, n'hésitez pas à utiliser ce test, il ne se trompera jamais.

Petite note explicative à propos de la kinésiologie, pour ceux que cela intéresse.

Dans les années 60, George Goodheart, chiropracteur américain, remarque que les muscles peuvent être fortifiés lorsque l'on presse ou masse d'autres parties, a priori non reliées, du corps.

Cela parce que le corps est un TOUT intégral, et que tous les organes majeurs et les systèmes sont connectés par des circuits d'énergie. En fait, les méridiens relient les muscles aux différents organes.

Une énergie excédentaire ou bloquée dans ces canaux d'énergie peut conduire à une faiblesse dans l'organe correspondant et être détectée

dans le muscle concerné. Par exemple, le quadriceps est relié à l'intestin grêle. Si on est intolérant aux laitages et qu'on boit un verre de lait, l'intolérance va se ressentir dans l'intestin, puis dans le quadriceps.

En testant la force des différents muscles, un kinésologue peut « remonter » à la source du problème.

En kinésiologie, on reconnaît trois aspects de la santé (ce qu'on appelle le « triangle de santé ») : structural (physique), mental et chimique. Le bien-être va dépendre de ces trois aspects.

On demande au patient de résister à une pression exercée sur un de ses membres. Le circuit énergétique du muscle va « s'éteindre » (turn off) quand un déséquilibre dérange un méridien ou un organe particulier.

Il y aura donc trois sortes de « défis » :

- le défi physique ;*
- le défi chimique : on place des substances chimiques ou des dilutions homéopathiques directement sur la langue, ou sur la peau ;*
- le défi mental : on demande de se concentrer sur certaines pensées ou sentiments et on teste la différence de force musculaire. (Beaucoup de maladies chroniques ont une forte base émotionnelle et on découvre ainsi la cause cachée du problème).*

C'est ce défi mental qui est utilisé pour dépister l'opposition psychologique.

Maintenant, avant d'exposer les différents protocoles, je voudrais insister sur le fait qu'ils seront d'autant plus efficaces si on les utilise précocement, dès qu'on est destabilisé, sans attendre que les mauvaises énergies s'accumulent. Si par exemple une remarque ou une rencontre désagréables nous perturbent émotionnellement, il vaut mieux appliquer immédiatement le protocole qui gère l'hyperémotivité : le problème sera réglé en cinq minutes. Tandis que si on néglige le problème, il

risque de s'additionner à d'autres ; nous allons nous charger de plus en plus d'énergies négatives, au point de basculer dans des états plus sérieux, d'anxiété, d'angoisse, puis de panique, voire de dépression. Certes, la PBA permettra de gérer ces états, mais mieux vaut, pour notre qualité de vie, éviter qu'ils s'installent et agir préventivement, surtout que, je le répète, ces protocoles peuvent s'appliquer n'importe où, en toute discrétion.

Le protocole « détresse » : 2/1/3/5/6/7/(4)/(9)

Ce protocole est celui qui va permettre de faire face à toutes les situations de crise majeure, de catastrophe qui sont susceptibles de survenir brusquement dans l'existence de chacun : le décès d'un être cher, un accident, une très mauvaise nouvelle, la perte d'un emploi, une rupture...

Faire face ne signifie pas devenir indifférent. Comme il m'arrive de le dire à toutes ces personnes que l'on m'amène et qui viennent malheureusement de perdre un être cher : « Votre chagrin, je ne vous l'enlèverai pas, je n'en ai pas la possibilité. En revanche, je vais vous donner les moyens de faire face, je vais rétablir tout votre potentiel d'autodéfense. »

D'abord, il faut, si on en a, mettre sous la langue cinq gouttes de Rescue Remedy. Ce n'est pas indispensable, mais ce peut être un plus appréciable qui favorisera le lâcher prise et l'action des circuits.

Ensuite, vous devez faire l'un à la suite de l'autre **les circuits n°s 2, 1, 3, 5, 6, 7, 9**, en les répétant chacun trois fois, comme nous l'avons déjà dit.

C'est-à-dire le 2, contre le mental négatif, puis le 1, contre la dépression, puis le 3, contre la peur, puis le 5, contre l'hyperémotivité, puis le 6, contre les cicatrices des traumatismes antérieurs

(on a fait « sauter les plombs »), puis le 7, qui rétablit la vibration fondamentale, et enfin le 9, qui va restituer l'équilibre yin/yang.

Vous verrez que dès la fin du circuit n° 3 vous commencerez à vous sentir apaisé. Si vous aidez une personne, le visage de celle-ci changera, elle vous dira qu'elle se sent un peu plus sereine. Il faudra cependant aller jusqu'au bout du protocole, ou au moins jusqu'au circuit n° 7 (le 9 est moins indispensable, c'est plutôt la cerise sur le gâteau, on peut s'en passer si on n'a pas assez de temps), pour bien « sertir » le travail qui est en train de se faire.

Comme il s'agit d'un cas très grave, il faudra sans doute recommencer quelques heures plus tard, puis les jours suivants. Il ne sera vraisemblablement pas nécessaire de refaire tous les circuits, en particulier celui qui « remet les plombs » (le n° 6) n'aura sans doute pas besoin d'être refait.

En fonction de l'atténuation progressive de la note négative, ou dépressive, on supprimera les circuits correspondants. On allégera le protocole selon l'évolution, pour ne garder au bout d'un certain temps que les circuits n°s 5 et 7. Il n'y a pas de règle absolue, c'est en fonction de la réactivité de chacun. *En cas d'hésitation, n'hésitez pas à utiliser le test du bras*, que nous avons vu plus haut, pour y voir plus clair. Pensez, s'il s'agit de vous, ou demandez à la personne que vous aidez de penser : « J'ai besoin de tel circuit » et vérifiez la réaction.

Il faut savoir que, si malgré tout l'on n'est pas trop sûr de la conduite à tenir ni de la validité de son diagnostic ou de son intuition, ce qui est normal quand on commence à pratiquer, il vaut mieux faire un circuit en trop que de ne pas faire un circuit qui était utile. Faire pour rien, alors qu'on n'en avait plus besoin, le circuit de la peur, ou encore celui de la dépression, ne peut entraîner aucun effet négatif ; en revanche, ne pas faire ces circuits s'ils étaient encore utiles risquera de faire perdre au processus son efficacité.

Il pourra être utile aussi d'ajouter le **circuit n° 4** – contre l'obsession – si à un moment ou à un autre on suspecte la problématique de devenir obsessionnelle, si l'on revient sans cesse sur ce qui s'est passé, ou si la personne dont nous nous occupons en arrive à ne plus pouvoir parler d'autre chose... Là encore, le testing pourra être précieux pour voir clair dans la conduite à tenir.

Finalement, tout cela n'est pas très difficile, il suffit d'un peu d'observation, d'écoute et de bon sens, et de s'aider du test au moindre doute...

Cependant, si le coup a été trop violent et que vous voyez que vous ne remontez pas la pente, n'hésitez pas à consulter et à accepter un antidépresseur.

De même, si vous aidez quelqu'un qui est sous antidépresseurs ou sous anxiolytiques, ne lui faites en aucun cas arrêter son traitement, cela est du ressort uniquement de son médecin traitant.

À propos, souvenez-vous de ma quatrième règle d'or : n'oubliez pas, chaque fois que vous vous occupez de quelqu'un, de vous mettre en écran neutre, de vous protéger avant de commencer et de vous laver très soigneusement les mains, pendant au moins trente secondes, après avoir fini. Nous l'avons déjà dit, vous ne serez pas plus utile à la personne que vous voulez aider si vous absorbez toute son énergie négative.

En revanche, sachez que l'utilisation systématique et régulière de cette merveilleuse arme qu'est la PBA évitera, dans la plupart des cas, de recourir à ces antidépresseurs ou, si l'on a été obligé d'en prendre, permettra d'arrêter beaucoup plus vite ce traitement lourd avant d'en devenir dépendant.

Un petit exemple. Camille, trente-cinq ans, maman d'un petit Benjamin, m'est amenée par sa meilleure amie.

Le papa de Benjamin vient de décider de la quitter, sans crier gare. Peut-être a-t-il une maîtresse, peut-être non. Toujours est-il que trois jours plus tôt il n'est pas rentré. Depuis, un simple coup de téléphone, distant, une fois par jour, pour s'assurer que Benjamin supporte la situation. La décision semble sans appel, irréversible. Manifestement il ne veut laisser à sa femme aucun espoir.

C'est une réflexion de Camille qui m'alerte : « C'est bizarre, j'ai l'impression d'être insensible. Je devrais être mal, pourtant j'ai l'impression que cela ne me fait rien... »

Je connais bien ce type de réaction, qui signe ce que j'appelle une « sidération énergétique ». Camille est « K-O debout ». Elle ne ressent rien parce que le coup est si fort que son cerveau a mis en place cette apparente insensibilité pour la protéger, lui permettre de faire face. C'est comme une anesthésie. J'ai souvent entendu des personnes qui venaient de perdre un être cher me faire le même type de réflexion, au point d'ailleurs de culpabiliser devant leur peu de réactivité. Mais je sais aussi que l'anesthésie ne va pas durer très longtemps et que le risque d'effondrement majeur est réel.

Si Camille réagit ainsi – ou plutôt ne réagit pas –, c'est que la situation est grave. Je lui applique donc le protocole « détresse ».

Au troisième circuit, elle se lâche, se met à pleurer. C'est un excellent signe, la preuve que les tensions disparaissent.

Lorsque j'en ai terminé, elle est plus détendue. Avec un pauvre sourire, elle me dit : « C'est vraiment magique, votre truc. »

Certes, sa situation n'a pas changé. Mais elle est capable maintenant de l'affronter.

Je crois sincèrement que la psycho bio acupressure appliquée précocement, je dirais presque préventivement – c'est son amie qui avait insisté pour que Camille me consulte alors qu'elle-

même n'en avait pas tellement ressenti le besoin –, a empêché Camille de basculer dans une grave dépression.

Je l'ai suivie de loin en loin pendant quelques mois, je lui ai appris les circuits à faire dès qu'elle se sentirait fragile, elle a finalement pu surmonter sa situation sans aide médicamenteuse.

Bien sûr, je vous souhaite de ne pas être trop souvent confronté à ce type de situation, mais sachez que ce protocole « détresse » est une arme redoutable.

Le protocole « dépression » : 2/1/3/(4)/(5)/(6)/7/(9)

Nous avons vu les signes de la dépression lorsque nous avons étudié son circuit spécifique. Au besoin, si l'on hésite sur le diagnostic, pensons à utiliser le test pour vérifier.

Avant toute chose, dépister une éventuelle opposition psychologique, et prendre éventuellement un peu de Rescue Remedy, si on en a sous la main, car en améliorant le lâcher prise le Rescue Remedy rendra les circuits encore plus efficaces. Cependant, sa prise n'est nullement une obligation ; j'ai bien souvent travaillé sur des patients sans m'aider de cet élixir et le résultat n'en a aucunement pâti. C'est simplement un plus.

Faire systématiquement les **circuits n°s 2, 1, 3 et 7**, c'est-à-dire contre le mental négatif, la dépression, la peur et pour le rétablissement de la vibration fondamentale.

En option, selon les cas, on pourra intercaler, avant le 7, les **circuits n°s 4** – s'il y a un état obsessionnel –, **5**, si l'hyperémotivité est très présente, et le **6** s'il y a eu un traumatisme psychique grave à l'origine de cette dépression. Toujours terminer par le 7,

et éventuellement le **9**, qui « sertissent » le travail qui a été fait, nous l'avons déjà dit.

Suivant l'évolution, on sera amené à refaire les circuits tous les jours, puis un jour sur deux, puis un jour sur trois ; on pourra supprimer les circuits n°s 1 et 2 progressivement, vous verrez que cela va très vite.

En revanche, surtout ne prenez aucun risque avec les dépressions. Si vous jugez l'amélioration trop lente, que ce soit chez vous ou chez la personne que vous avez choisi d'aider, ou si vous avez des pensées morbides, consultez un médecin, n'attendez pas. La dépression est une chose trop sérieuse, trop dangereuse, qui peut se décompenser très facilement. Rien ne sert de jouer à Zorro, et il n'y a aucune honte à prendre un antidépresseur pendant quelque temps. De toute façon, nous l'avons déjà dit, si vous faites bien le travail en psycho bio acupressure, il potentialisera l'action médicamenteuse et le traitement chimique pourra être interrompu beaucoup plus tôt. Encore une fois, ne prenez aucun risque et n'en faites prendre aucun aux personnes que vous voulez aider.

La dépression peut atteindre les adolescents, même les enfants et les bébés. Il faut savoir y penser, en sachant qu'un enfant ou un adolescent ne verbalise pas comme un adulte, et que c'est donc par son comportement, ou ses résultats scolaires, qu'il va montrer qu'il n'est pas bien.

Un exemple. Ambre a 12 ans. Sa poitrine naissante et son début d'acné attestent que la puberté n'est plus loin, donc qu'elle traverse déjà une période psychologiquement difficile – quitter l'insouciance de l'enfance, voir son corps changer, tout cela est déstabilisant, nous le savons bien.

Depuis quelque temps elle pleure sans arrêt.

Elle est au collège, en sixième depuis trois mois.

Pendant les deux années précédentes, en fin de primaire, elle a été en butte au harcèlement moral d'une fille de son âge, qui en plus faisait de l'équitation avec elle.

Elle a échappé à sa tortionnaire cette année, car celle-ci a intégré un autre collège, mais elle la retrouve encore au cours d'équitation, et c'est devenu une véritable phobie pour elle : elle ressasse sans arrêt et est sur le point d'arrêter cette activité alors que, de l'avis de tous les moniteurs, elle est très douée.

Je lui applique les circuits suivants : mental négatif, dépression, peur, obsession, cicatrices de traumatismes antérieurs et rétablissement de la vibration fondamentale.

L'amélioration est rapide. Dès la deuxième ou la troisième séance, je n'ai plus qu'à faire le circuit contre l'hyperémotivité et à « serti » par le circuit de l'équilibre yin/yang.

Elle a continué l'équitation, quasi indifférente à son ennemie de naguère, et ses résultats scolaires, qui avaient commencé à chuter, se sont rétablis. Là encore la psycho bio acupressure a empêché la situation de dégénérer ; le problème a été réglé en une quinzaine de jours.

Cas particulier des bébés

Tout bébé qui pleure exagérément, qui ne dort pas et qui a des coliques est susceptible d'être dépressif, et est donc justiciable de la psycho bio acupressure.

Cela est vrai en particulier de tous ceux dont la naissance a été longue et difficile, se terminant soit par les forceps, soit par une césarienne, et à plus forte raison si ensuite il y a eu un passage en néonatalogie ou en couveuse. Ces enfants ont ressenti l'énergie de panique de la maman au moment de l'accouchement, quand ce n'était pas celle du personnel soignant, et, ne pouvant naturellement analyser les causes réelles de cette panique, ont pris peur et se sont retrouvés eux-mêmes avec la

panique d'être au monde. Par ailleurs, ils ont été pendant neuf mois dans les vibrations de leur mère, et on les en a arrachés brusquement ; souvent ils sont restés sans contact avec elle pendant quelques heures, voire plusieurs jours. Ils se sont donc retrouvés avec la panique non seulement d'exister, mais aussi d'être abandonnés. Sans compter la terreur d'être agressés s'ils ont été un peu malmenés physiquement.

Jean Elmiger, dans son livre sur la médecine retrouvée et l'homéopathie, insiste avec raison pour que ces bébés voient systématiquement le plus tôt possible un ostéopathe de qualité, spécialisé dans le crânien, qui remettra les os du crâne à leur place exacte, en particulier si l'enfant a été extrait à l'aide de cuillers ou de forceps. Cette manœuvre permettra aux liquides dans lequel baigne le cerveau de circuler à nouveau librement, ce qui est essentiel pour le développement ultérieur. Le recours systématique à l'ostéopathie est malheureusement encore trop méconnu par la médecine « officielle ».

Mais il est non moins indispensable de faire à ces bébés, avec une prudence extrême bien sûr, les circuits contre la dépression, la peur, les cicatrices des traumatismes antérieurs et pour le rétablissement de la vibration fondamentale.

L'effet sera immédiat, quasi instantané. L'enfant retrouvera le jour même un comportement et un sommeil normaux.

Il sera parfois utile, en cas de coliques, d'ajouter le circuit pour le côlon, que je détaillerai dans le prochain chapitre.

Vous constaterez que l'effet est magique. En une seule séance ce bébé pleureur et agité retrouvera le calme.

Il faut savoir que plus un enfant est jeune, plus la PBA est efficace. Car pendant le soin il n'est pas dans le doute, il ne se demande pas ce qu'on lui fait ni, comme un adulte au cartésianisme un peu trop installé, si cela peut vraiment marcher, si « c'est du lard ou du cochon », comme on dit familièrement. Les

énergies de son mental n'interfèrent pas, et le résultat est donc immédiat.

Bien entendu il faut appliquer les points d'acupressure avec la plus grande prudence ; les membres, les orteils sont minuscules, la peau est sensible, il faut être d'une délicatesse extrême, avoir des doigts de fée. La pression est suffisante dès que l'on voit la peau blanchir.

Si l'on respecte ces quelques précautions, les résultats seront stupéfiants.

Le protocole « panique » : 2/3/(6)/7/(9)

L'angoisse est un état très difficile à vivre. Cette sensation perpétuelle de poids qui écrase la poitrine, voire de brûlure sur le plexus solaire. Cette gorge constamment serrée, ces mâchoires crispées, cette tension douloureuse au niveau des vertèbres cervicales qui en vient à déclencher des migraines, ces palpitations, tout cela va signer l'angoisse, qui lorsqu'elle devient chronique nous gâche la vie, quand elle ne se somatise pas sous diverses formes – ulcère de l'estomac, crise de psoriasis, voire, pire, infarctus ou cancers... L'angoisse *doit* être dépistée et traitée le plus souvent possible ; il faut la rechercher systématiquement.

La panique est plus ponctuelle ; c'est un état d'angoisse amplifié, paralysant, avec des nausées, des sueurs froides, on ne peut plus conduire ni prendre l'avion, on a parfois sans raison – et, croyez-moi, je ne le souhaite à personne tant c'est terrifiant – une *sensation de mort imminente*.

La psycho bio acupressure va être une aide précieuse.

Le protocole à utiliser est le suivant : **circuits n°s 2, 3, 7 et 9.**

C'est-à-dire contre le mental négatif, contre la peur, pour le rétablissement de la vibration fondamentale, et au besoin pour l'équilibre yin/yang.

S'il y a la notion d'un choc psychologique important, on va aussi intercaler, entre les circuits n°s 3 et 7, et seulement la première fois puisque ce circuit agit la plupart du temps définitivement, le **circuit n° 6**, qui efface les cicatrices de traumatismes antérieurs dans notre corps énergétique.

Alexandra est incapable de gérer le fait que son bébé de huit mois ne mange pas. Depuis sa naissance, le petit Samuel a un appétit très moyen, ce qui terrorise Alexandra, dont la sœur a failli mourir à dix-huit ans d'une anorexie mentale. Et cette tendance semble s'aggraver. Samuel détourne la tête systématiquement dès qu'il voit arriver la cuiller, ou avale une bouchée sur trois, ou recrache tout. Chaque repas devient un calvaire, manger un simple yoghourt est une épreuve, alors un petit pot, n'en parlons pas. Plus d'une heure d'horloge, voire plus, à supplier un bébé de manger et à se heurter à une volonté opposée. C'est fou comme un petit être peut déjà être têtue... Alexandra a fini par craquer. Elle ne pense plus qu'à ça, elle appréhende l'heure du repas, elle en arrive presque à ne pas souhaiter rentrer chez elle, après son travail, malgré l'amour qu'elle a pour Samuel, car rentrer à la maison, c'est être confrontée à cette douloureuse épreuve : faire manger son bébé. Lequel bébé, paradoxalement, semble ne pas avoir ce problème avec la nounou. Mais est-il vrai qu'avec elle il mange aussi bien qu'elle le dit ? Sans compter qu'accepter ce fait, c'est reconnaître quelque part qu'elle est incapable, elle, Alexandra, de s'occuper convenablement de son propre enfant, ce qui est une nouvelle source d'angoisse, et de culpabilité...

Pendant toute la consultation, Alexandra parle de son bébé, de son anorexie, de ses peurs à elle – elle en perd le sommeil.

Je lui applique donc les circuits n°s 2, 3 et 7, puis, par prudence, j'ajoute le circuit contre l'obsession, le n° 4. Et je lui conseille de se faire le circuit n° 3, contre la peur, systématique-

ment avant de partir de son bureau, et encore un quart d'heure avant de donner son repas à Samuel. Et tous les matins dès le réveil, de s'appliquer le protocole entier, 2/3/7.

Nous convenons aussi que je verrai bébé Samuel quatre jours plus tard – mon planning ne me permet pas de le recevoir avant –, pour essayer de le rééquilibrer et de comprendre pourquoi il ne mange pas.

Trois jours plus tard, Alexandra annule le rendez-vous : Samuel s'est mis à manger.

L'explication est simple : Alexandra était tellement terrorisée par l'anorexie éventuelle de son bébé, qui lui rappelait le calvaire que sa sœur avait vécu, qu'elle était morte de terreur à l'approche de chaque repas. Samuel ressentait cette énergie de terreur, sans pouvoir bien sûr en identifier la cause, donc il prenait peur lui aussi et cette peur lui coupait l'appétit. C'est pourquoi d'ailleurs il mangeait normalement chez la nounou... qui bien sûr ne se mettait aucune pression, elle, à l'approche du repas, à la différence d'Alexandra.

Lorsque Alexandra n'a plus dégagé cette énergie de peur, le bébé s'est senti bien, il n'a plus eu l'appétit coupé et il s'est mis à manger...

Cette anecdote appelle deux remarques.

La première, c'est qu'elle montre à quel point l'angoisse est communicative. Samuel *ressent* toute l'angoisse de sa mère et c'est cela qui l'empêche de manger. Cela nous ramène à l'intérêt de toujours penser à nous protéger par l'écran neutre – c'était, rappelez-vous, notre quatrième règle d'or.

La seconde, c'est que les protocoles que je vous donne ne sont pas figés, ne sont pas des règles immuables. Il ne faut pas hésiter à les modifier en fonction de votre propre ressenti. Ainsi, en ce qui concerne Alexandra, j'ai ajouté au protocole classique

« panique » le circuit contre l'obsession, lors de ma première consultation avec elle.

Tout cela, je le répète, est affaire d'intuition et de bon sens.

Je me souviendrai longtemps de Cynthia, petite Australienne que ses parents m'amènent un jour en catastrophe. Leur semaine de vacances en Nouvelle-Calédonie menace de tourner au cauchemar, car avant de quitter Sydney ils ignoraient une chose à propos de leur fille, c'est qu'elle a une peur panique de l'avion.

Le voyage aller a été pire que tout ce que l'on peut imaginer. L'avion n'avait pas encore décollé, il était seulement en bout de piste que le père de Cynthia se demandait si elle n'allait pas se précipiter vers la porte et essayer de l'ouvrir, au point qu'il a failli tout annuler et demander que l'on revienne au parking pour les débarquer, avec les conséquences financières que cela aurait pu avoir. Pendant tout le vol elle est restée prostrée sur son siège, en sueur, pâle, tétanisée. La seule idée du retour terrifie non seulement la petite fille, mais aussi ses parents... Et pourtant il va bien falloir rentrer !

Là encore la PBA a été précieuse : application du protocole « panique » à mon cabinet, puis du circuit n° 3 tous les jours, jusqu'au matin du départ, et encore dans l'aéroport. Quelques gouttes de Rescue Remedy sous la langue, par sécurité... Et quelques heures plus tard je reçois un e-mail rassurant du père de Cynthia : le voyage s'est bien passé, la petite fille a bien sûr été un peu crispée, mais sans plus, rien à voir avec l'état de panique de l'aller !

Le protocole « obsession » : (10)/4/3/2/7/(9)

Qui d'entre nous n'a jamais été victime d'une obsession ?

À la suite de problèmes financiers, de harcèlement sur son lieu de travail ou d'un chagrin d'amour ? Quand ce n'est pas tout simplement l'obsession de maigrir ?

Lorsque nous nous rendons compte que nous ne pouvons plus penser à autre chose qu'à notre préoccupation, qu'elle est présente du matin au soir, que nous sommes incapables de fixer notre attention sur un autre sujet, que nous n'écoutons plus nos interlocuteurs, que nous ne nous rappelons plus le film que nous venons de voir, il est grand temps de nous appliquer le protocole suivant : **circuits n° 4, 3, 2 et 7**, d'autant que, comme nous l'avons déjà dit, c'était notre deuxième règle d'or, le fait de ressasser empêche la solution du problème...

Donc, le circuit n° 4, contre l'obsession, le n° 3, parce que toute obsession entraîne la peur de ne pas trouver de solution, le n° 2, parce que cette peur a toutes les chances de nous mettre en mental négatif, et le n° 7 – et éventuellement le n° 9 – pour « serrer » le travail qui vient d'être fait.

Les jours suivants, en fonction de l'évolution, ce sera surtout sur le circuit n° 4 qu'il faudra insister ; la peur et le mental négatif seront à traiter en fonction de leur éventuelle persistance.

En revanche, il vous faudra toujours penser à l'éventualité que cette obsession se double d'une colère très forte, contenue, rentrée. Dans ce cas, il est important de ne pas oublier de commencer le protocole par le **circuit n° 10**, sinon les autres seront sans efficacité.

Je me souviens d'une jeune femme qui ne se consolait pas d'une rupture avec son fiancé. Elle en était à sa troisième consultation et je ne notais aucune amélioration, ce qui m'étonnait : j'avais fait les circuits contre la dépression, contre la peur, contre

le mental négatif, contre les cicatrices de traumatismes antérieurs, contre l'hyperémotivité, et pourtant elle n'allait pas mieux. J'avais vérifié si elle était en opposition psychologique, ce n'était pas le cas...

Je commençais à douter sérieusement, à me dire qu'il allait falloir sans doute lui conseiller la prise d'un antidépresseur.

Et puis j'ai pensé qu'elle était peut-être victime d'une idée fixe, que son problème était devenu obsessionnel. Et j'ai appliqué le circuit n° 4.

Le protocole « obsession », en une séance, a enfin permis de débloquer la situation.

Il me revient aussi à l'esprit le cas de ce professeur d'histoire qui n'avait que des déboires lors de la construction de sa maison. Son premier entrepreneur avait fait faillite, le laissant en plan avec sa maison inachevée. Évidemment il avait fallu en trouver un second, qui ne se révélait guère plus fiable. Ce patient avait également dû revoir complètement avec la banque l'enveloppe financière des travaux, car le premier entrepreneur, bien sûr, était parti avec la caisse... Les délais de construction étaient dépassés depuis longtemps, il devait donc et rembourser son emprunt, et payer un loyer puisque la maison n'était pas achevée...

Bien évidemment, le problème était devenu obsessionnel. Il pensait à sa maison pendant ses cours, les devoirs non corrigés s'accumulaient sur son bureau, sa vie de famille était complètement gâchée.

Je lui ai appliqué le protocole « obsession », mais par prudence je l'ai fait précéder du circuit n° 10, contre la colère rentrée, car qui ne serait pas fou de rage dans une telle situation ?

Son état s'est immédiatement amélioré.

Je suis persuadé que sans le protocole « obsession », que je lui ai enseigné et conseillé de faire journallement, il courait droit à une grave dépression.

Le protocole « trac » : 2/3/5/8

Inutile de décrire le trac. Cette peur avant un oral, qui nous coûte notre examen parce que, paralysés, nous n'arrivons pas à sortir un mot, une phrase cohérente, alors que nous connaissons parfaitement notre sujet. Cette terreur à l'idée de demander à notre banquier de prolonger la durée de notre découvert, qui fait qu'en face de lui nous ne parvenons pas à lui exposer notre situation de façon crédible, à lui inspirer confiance, et qu'il nous refuse son concours. Cette panique que nous inspire l'inspecteur du permis de conduire... Ou tout bêtement, à dix-sept ans, la peur de parler de ses sentiments à la première fille ou au premier garçon dont nous sommes tombés amoureux...

Les situations dans lesquelles notre expression est paralysée, avec parfois des conséquences graves, voire désastreuses, sont légion, il est impossible d'en dresser une liste exhaustive.

Dans tous ces cas, le protocole « trac » est redoutablement efficace. À tel point qu'à Nouméa cela a fini par se savoir, et que je suis obligé de consacrer la semaine avant le bac aux jeunes étudiants désireux de mettre toutes les chances de leur côté. Car, comme je le leur dis, si je ne ferai jamais réussir quelqu'un qui n'a pas travaillé, je le mets au top niveau de ses moyens et lui permets de tirer la quintessence de tout ce qu'il a appris.

Ce protocole, c'est essentiellement les circuits n°s 2, 3, 5 et 8. C'est-à-dire contre le mental négatif, la peur, l'hyperémotivité et pour l'expression. À noter que dans ce cas particulier il n'est pas nécessaire de « sertir » par les circuits n°s 7 ou 9.

Maurice doit présenter le rapport moral et financier de l'association caritative dont il est le président et secrétaire.

Il a beau être bénévole, il prend son rôle très au sérieux. Qui dit sérieux dit pression. Et Maurice, comme on dit, « se met la pression ». Malgré son efficacité reconnue comme président d'association, malgré un bilan dont il sait qu'il est plus que satisfaisant, il ne dort plus la nuit rien qu'à l'idée de devoir présenter ce rapport. Il n'a jamais été à l'aise pour parler en public, il bafouille, rougit facilement, il sait que là est son point faible, depuis toujours – quand il était étudiant, il n'était pas à l'aise pour présenter des exposés devant toute la classe, le regard de l'autre le paralysait, il ne savait pas non plus, d'ailleurs, parler aux filles.

Je lui applique le protocole « trac ». Et je lui apprends les quatre circuits. Je lui conseille de se les faire tous les matins, et surtout le jour fatidique, juste avant de prendre la parole.

Son coup de téléphone, le lendemain, est enthousiaste et reconnaissant : tout son auditoire a été stupéfait. Il s'est exprimé clairement, calmement. Ceux qui le connaissaient depuis longtemps et qui avaient conscience de son problème sont venus le voir, après la séance, pour le féliciter et lui demander ce qu'il avait fait pour être ainsi transformé.

Comme chaque fois que je reçois ce genre de coup de téléphone, je suis doublement heureux : pour mon patient, bien sûr, mais aussi parce que j'ai une preuve supplémentaire de l'aide que la PBA peut apporter, au point de transformer la vie de ceux qui y ont recours...

Le protocole « surpoids » : (2)/4/3/5/9

Appliqué matin et soir, ce protocole aura raison de la majorité des problèmes de poids.

En fait, la surcharge pondérale peut avoir deux causes. Dans une minorité de cas, elle sera due à une cause dite « organique », donc liée au mauvais fonctionnement d'un organe, en général une glande endocrine : l'hypophyse, en cas d'adénome, la thyroïde, si celle-ci ne fonctionne pas assez. D'autres causes médicales existent, à traiter au cas par cas, souvent par les méthodes de la médecine « officielle ». Dans ces cas, le protocole dont nous allons parler maintenant ne pourra être efficace qu'une fois la cause organique traitée.

Mais la plupart du temps la vraie cause de la prise de poids est psychosomatique. *Parce qu'elle correspond à un système de défense.*

Nous grossissons parce que nous avons peur. Je l'ai déjà évoqué, la première peur de l'être humain a été la famine. Donc chaque fois que nous sommes angoissés, notre cerveau reptilien, le plus primitif, qui contient la mémoire de l'espèce humaine depuis ses débuts, n'analyse pas les causes réelles de notre angoisse, pense qu'il y a risque de famine et donne l'ordre de stocker. C'est pourquoi nous grossissons.

Une autre cause, liée à l'angoisse elle aussi, est la peur d'être agressés. Notre cerveau reptilien, encore lui, pense qu'en mettant du poids autour de nous il nous protégera du monde extérieur. Cela explique que quand nous maigrissons il y a inévitablement une remontée de l'angoisse – nous ne sommes plus protégés –, ce qui va avoir pour conséquence, non moins inévitablement, que nous regrossissions et que nous fassions indéfiniment, au gré de nos différents régimes, le Yo-Yo.

Paradoxalement, une autre peur qui nous fera grossir sera celle de séduire, qui entraînera une volonté inconsciente de s'enlaidir.

Le protocole à appliquer, deux fois par jour, au réveil et une heure avant le repas du soir, sera donc le suivant : **circuits n° 4, 3, 5 et 9.**

Le circuit n° 4, car le problème de poids est *toujours* obsessionnel. Le 3, à cause de cette peur latente dont nous avons parlé plus haut. Le 5, parce qu'il y a fatalement hyperémotivité. Et le 9, le principal, qui en rétablissant l'harmonie entre les systèmes yin et yang va rééquilibrer notre métabolisme.

Au début, on pourra ajouter à ce protocole le **circuit n° 2**, contre le mental négatif, car on a bien souvent une mauvaise image de soi quand on souffre de surpoids ; ce circuit sera dans ce cas à faire en premier. Pour les mêmes raisons, il sera bon de dépister, avec le testing, une éventuelle dépression.

Au fur et à mesure de l'amélioration, on gardera les circuits n° 5 et 9, et ensuite seulement le 9, en entretien.

Le protocole « hyperémotivité » : 5/7

Ce protocole va concerner les nombreux cas où, sans être vraiment angoissés, on se sent hypersensible, rougissant facilement, la larme à l'œil facile. Ce n'est pas bien grave, en particulier comparé aux situations précédentes, mais cela gâche quand même un peu la vie, on n'est pas très à l'aise dans notre système relationnel, on a toujours un peu peur d'être ridicule, même quand on est seul et sans témoins, d'ailleurs, on se sent un peu bête d'avoir l'œil humide lorsque le film finit bien...

Ce protocole fera essentiellement appel aux **circuits n°s 5 et 7** – contre l'hyperémotivité et pour le rétablissement de la vibration fondamentale –, à pratiquer régulièrement matin et soir pendant plusieurs semaines. Il peut être bon aussi parfois, dès que l'on « sent » venir la situation gênante (on finit par se connaître...), de se faire discrètement le circuit n° 5, à titre préventif.

À ce propos, je rappelle que ces protocoles, en particulier contre le trac et l'hyperémotivité, peuvent vraiment se faire discrètement et n'importe où. Il suffit d'avoir bien mémorisé les points d'acupressure, le reste est facile. C'est en cela que réside l'intérêt primordial de la méthode, avec son efficacité bien sûr.

L'adjonction éventuelle d'élixirs floraux

Il m'arrive souvent, dans ma pratique quotidienne, d'utiliser des élixirs floraux. Ceux-ci ne sauraient en aucun cas remplacer la PBA, mais leur effet harmonisant sur certains états d'esprit peut avoir un effet potentialisateur.

Un peu d'histoire : Hippocrate, le premier, avait eu l'intuition que certaines fleurs pouvaient correspondre à certains états d'esprit.

Le précurseur, en ce qui concerne les temps modernes, a été le Dr Edward Bach, qui en 1936 a isolé trente-huit fleurs, qu'il a données en traitement d'états aussi divers que le manque de confiance en soi, l'anxiété, le découragement... Il a obtenu de grands succès, et de nombreux livres ont été écrits sur son œuvre de pionnier et sur la façon d'utiliser ses élixirs floraux, soit isolément, soit en mélanges appropriés à chaque cas.

Cependant, d'autres chercheurs, se disant que dans la nature il y avait bien plus que trente-huit fleurs, ont continué à expérimenter de nouveaux élixirs. Ainsi l'Allemand Andrea Korte a

fait des élixirs passionnants, soit avec des plantes aussi banales que le millepertuis et l'aubépine, soit avec des cactus, ou encore des orchidées d'Amazonie (ces orchidées, poussant au sommet de la canopée, donc très loin du sol, ont un taux vibratoire très intéressant et sont très efficaces pour aider les personnes bloquées dans leur évolution spirituelle).

De même, Ian White, en parcourant l'arrière-pays australien, a découvert dans le bush des fleurs très intéressantes, dont il a tiré des « élixirs du bush » aux propriétés majeures. Il existe bien d'autres élixirs, de plantes d'Alaska par exemple, et toute cette recherche, qui est loin d'être terminée, est passionnante.

Je vais donc vous donner, à titre indicatif, les quelques fleurs qu'il m'arrive de conseiller à mes patients. Pour rendre leur utilisation plus facile, je propose la plupart du temps de les prendre à raison de cinq à sept gouttes, sous la langue, au réveil et au coucher.

J'ai déjà insisté sur l'intérêt qu'il y a à avoir toujours à portée de main un flacon de Rescue Remedy, le remède d'urgence du Dr Bach.

Dans le protocole « détresse », j'utilise donc souvent le **Rescue Remedy**, surtout pour obtenir un relâchement et un lâcher prise pendant le soin. Ensuite, il m'arrive de donner du millepertuis en élixir floral (c'est, chez Andrea Korte, **Johanniskraut**). Le millepertuis est connu depuis longtemps comme antidépresseur végétal, mais son utilisation est restreinte car il peut être contre-indiqué dans certaines maladies ou en association avec certaines thérapeutiques. En revanche, il ne présente aucun danger comme élixir floral. Je donne aussi, toujours de chez Korte, de l'aubépine (**weissdorn**), pour les deuils en particulier, car elle est très utile en cas d'hyperémotivité. Et aussi, de chez Bach, **Rock Rose**, contre la panique, et **White Chestnut**, le marronnier blanc, contre la torture mentale liée aux pensées dont on ne peut pas se défaire. Il peut être utile aussi d'utiliser **Star of Bethlehem**, qui atténue les séquelles du choc.

Dans le protocole « **dépression** », je serai amené à conseiller, au cas par cas, l'une ou l'autre des fleurs précédentes, surtout le millepertuis.

Dans le protocole « **panique** », ce seront surtout **Rock Rose**, que nous avons déjà vue, ou **Mimulus**, plus conseillée dans les peurs sans cause précise (ces deux fleurs sont des élixirs du Dr Bach).

Dans le protocole « **obsession** », ce sera **White Chestnut**, utile contre la torture mentale liée aux pensées dont on ne peut pas se défaire.

Dans le protocole « **trac** », deux fleurs sont utiles : dans les jours précédant l'épreuve ce sera **Cerato**, qui renforce la confiance en soi. Et surtout, juste avant l'épreuve, **Elm**, l'orme, qui est par excellence la fleur de l'expression. (Ces deux fleurs sont aussi de chez Bach ; je conseille plus les élixirs du Dr Bach, certes pour leur grand intérêt, mais aussi parce que sur le marché français il est plus facile de se les procurer.)

Dans le protocole « **surpoids** », bien sûr que **White Chestnut**, contre les obsessions, aura toute son utilité.

Enfin, dans le protocole « **hyperémotivité** », on pourra utiliser soit **Weissdorn**, l'aubépine, de chez Korte, soit **Cerato**, pour la confiance en soi, de chez Bach.

Voilà pour ce qui est, dans ma pratique, de l'utilisation de certains élixirs floraux, absolument pas obligatoire, mais souvent très intéressante car pouvant potentialiser les effets de la PBA.

Ultime précision à l'attention de ceux des lecteurs, anxieux et désireux de ne pas faire d'erreurs, qui ont peur de se tromper dans les protocoles

Il est possible qu'à ce stade de votre lecture, malgré tout ce que j'ai essayé de faire pour rendre les choses le plus clair et le plus simple possible, vous soyez toujours pris d'un doute – « Saurai-je, malgré le testing, reconnaître dans quel état je suis, ou dans quel état est cette personne que je voudrais aider, ne vais-je pas me tromper de circuit, quelle conséquence cela aura-t-il ? »

Je voudrais donc vous rassurer en vous parlant de l'expérience que j'ai à travers les ateliers que j'organise.

Lors de ces ateliers, les participants arrivent chacun dans un état énergétique différent, et avant de commencer les stages je teste chacun d'entre eux. Il y a donc dans le groupe des gens dépressifs, d'autres simplement anxieux, d'autres fragiles émotionnellement, ou encore d'autres qui vont très bien et qui viennent là simplement afin d'enrichir leurs connaissances ou d'avoir des armes pour gérer leurs émotions.

J'apprends d'abord à chacune de ces personnes comment appliquer les neuf circuits principaux en les détaillant sur un tableau ; ensuite, chaque participant s'entraîne à les faire sur quelqu'un d'autre, puis à reconnaître les différents points sur lui-même. *Ce qui fait que chaque participant reçoit sur lui-même l'ensemble des circuits que je vous ai dévoilés au chapitre précédent.*

À la fin du stage, je teste à nouveau chaque personne. *Et tout le monde, absolument tout le monde est dans un parfait état énergétique.*

On peut tirer de cette expérience la conclusion suivante.

Certaines personnes ont reçu des circuits dont elles n'avaient pas besoin, puisqu'elles n'étaient ni dépressives ni spécialement

anxieuses à leur arrivée. Et le fait de recevoir ces circuits « pour rien » ne les a aucunement perturbées.

La preuve est faite qu'il n'y a absolument aucun risque à faire un circuit qui ne correspond pas exactement à notre état énergétique.

Donc, si l'on n'est pas sûr de soi, ou pas sûr de son testing, et comme en revanche il serait dommage de ne pas faire un circuit nécessaire parce qu'on a mal diagnostiqué dans quel état énergétique on était – il est vrai qu'il est dur d'être objectif avec soi-même –, je conseille de faire carrément les neuf premiers circuits ; cela demandera certes quelques minutes de plus, mais au moins on sera sûr de ne rien avoir laissé passer, et on sera dans un état énergétique excellent, qui plus est sans avoir pris aucun risque. Cette pratique devra cependant ne durer que le temps qu'on acquière plus d'expérience, car il vaut mieux « coller » à son véritable état énergétique, et puis il est un peu fastidieux d'enchaîner neuf circuits, mais une chose est certaine, elle est sans risque particulier.

Et en cas de doute, ou d'échec, si au bout de quelques minutes l'amélioration souhaitée tarde à se manifester, ne pas hésiter à ajouter le dixième circuit.

En PBA aussi, le vieil adage « Qui peut le plus peut le moins » a prouvé qu'il restait d'actualité.

Quand vous aurez pris plus d'expérience, vous pourrez bien sûr affiner vos protocoles, mais en attendant n'ayez pas peur de l'erreur ; si cela vous rassure, faites les neuf circuits, en excluant peut-être le n° 8 s'il n'y a aucun problème d'expression ni de trac à l'horizon, et vous serez sûr de vous être parfaitement rééquilibré.

Une autre question que l'on me pose souvent en stage est celle du laps de temps que l'on doit respecter entre deux circuits. La réponse est simple : s'il y a urgence, que l'on a peu de temps devant soi, on peut quasiment enchaîner les circuits les uns avec

les autres, pour se sortir le plus vite possible d'une situation émotionnellement ingérable.

En revanche, si on est chez soi au calme, on peut très bien prendre le temps de s'écouter, laisser quelques minutes entre chaque circuit pour mieux en apprécier les effets, sentir la détente qui s'installe progressivement ; on peut au besoin écouter un peu de musique classique ou relaxante, ou faire quelques respirations, pour que cette recharge énergétique – qu'il faudrait faire tous les matins au réveil, ou si on est très pris par nos activités au moins chaque week-end – soit un vrai moment de bonheur.

TABLEAU RECAPITULATIF DES PROTOCOLES

	DETRESSE	DEPRESSION	PEURS	EMOTIVITE	OBSESSIONS	TRAC	SURPOIDS
Circuit 10 Colère rentrée	()	()			()		
Circuit 2 Mental négatif	X	X	X	()	X	X	X
Circuit 1 Dépression	X	X		()			()
Circuit 3 Peurs	X	X	X	()	X	X	X
Circuit 4 Obsessions	()	()	()	()	X	()	X
Circuit 5 Hyper émotivité	()	()	()	X		X	X
Circuit 6 Traumatismes	X	X	()				()
Circuit 7 Rééquilibrage des Chakras	X	X	X	X	X		()
Circuit 9 Rééquilibrage Yin Yang		()		()	()		X
Circuit 8 Expressions						X	

X = obligatoire () = optionnel

Elixirs floraux (optionnels)

Rescue	()	()					
Rock Rose	()		()			()	()
Mimulus			()				
White Chestnut	()				()		()
Elm						()	
Cerato						()	
Star of Bethlehem	()	()					
Johanniskraut	()	()					
Weissdorn	()			()			()

Les protocoles doivent impérativement s'appliquer en suivant l'ordre des circuit du haut vers le bas.

Chapitre 5

ONZE AUTRES CIRCUITS D'USAGE MOINS FRÉQUENT MAIS NON MOINS PRÉCIEUX

Nous venons donc de voir dix circuits, avec leurs protocoles d'application, qui devraient permettre de faire face à quatre-vingt-dix pour cent des situations émotionnellement difficiles à gérer que nous sommes susceptibles de rencontrer.

Cependant, il y a des problématiques qui, bien que plus rares, peuvent se trouver sur notre chemin, comme la perte de créativité, ou bien des somatisations diverses telles que les allergies, l'eczéma, voire même l'acné, ou encore l'énurésie chez les jeunes enfants, les colites, toutes affections liées directement à notre état émotionnel et qui vont nous gâcher la vie. La PBA peut apporter une réponse satisfaisante à ces situations, et ce sont donc ces circuits particuliers que nous allons maintenant détailler.

CIRCUIT N° 11 :
pour le rétablissement de la coordination
énergétique entre le cerveau droit
et le cerveau gauche

Ce circuit va s'avérer très utile, surtout chez les jeunes. Il a été prouvé que de nombreux cas de dyslexie étaient à mettre sur le compte d'une mauvaise connexion énergétique entre nos deux cerveaux. Très schématiquement, le cerveau droit est le cerveau intuitif, le gauche est celui qui raisonne. Pour bien fonctionner, il faut que notre intuition guide notre raisonnement, et que notre raisonnement tempère notre intuition. S'il y a mauvaise coordination, il y aura des difficultés d'attention et d'apprentissage. Cela est maintenant un fait avéré, et de nombreuses techniques de kinésiologie ou de gymnastique oculaire cherchent à atténuer ces problèmes de connexion.

Bien souvent, on m'amène des enfants qui n'arrivent pas à se concentrer, qui ne tiennent pas en place, qui mémorisent mal, et que les parents répugnent malgré tout à envoyer chez le pédopsychiatre, malgré l'insistance du corps enseignant. Je peux affirmer, avec un recul expérimental de quinze années, que ce circuit fait évoluer très notablement la situation.

Julien, huit ans, est amené par sa maman, visiblement à bout de nerfs ; il n'est pas de semaine qu'elle ne soit convoquée par la maîtresse : son fils ne tient pas en place, perturbe la classe, en fait n'est jamais là, il rêve constamment, ou n'arrive pas à se concentrer sur ses exercices, la maîtresse ne tient plus, l'a pris manifestement en grippe, s'il y a une bêtise de faite, c'est toujours la faute de Julien.

Les années précédentes, c'était la même chose.

À la maison aussi, Julien est sans arrêt en mouvement, il faut des trésors de patience pour obtenir de lui qu'il reste tranquille et fasse ses devoirs, et le pire, c'est que les leçons apprises au

prix de mille difficultés le soir sont oubliées dès le lendemain matin.

Une orthophoniste et une graphothérapeute s'occupent de lui avec compétence et dévouement, mais les résultats sont très limités.

Un pédopsychiatre a voulu étiqueter Julien comme hyperactif ; il a même proposé aux parents de le mettre sous Ritaline. La maman a pris peur, elle me l'amène, un peu comme si j'étais son dernier recours, sans trop y croire, mais pour avoir la bonne conscience d'avoir tout essayé.

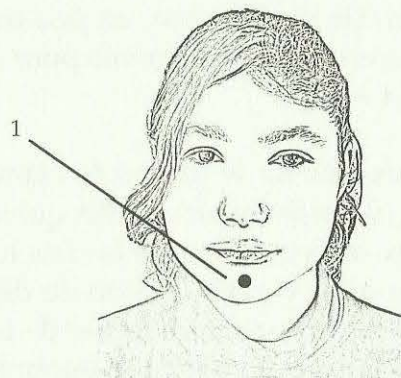
Avant même de faire sur lui le protocole classique contre la panique, j'exécute sur Julien le circuit de PBA qui rétablit la coordination entre les deux cerveaux. Puis je lui fais le circuit contre la peur. Je crois même qu'il y avait un peu de dépression dans son cas, c'est vrai qu'à force de se faire traiter de tous les noms à longueur de journée on ne peut guère être euphorique.

Et j'ajoute comme fleurs de Bach Rock Rose, contre l'anxiété, Cerato, pour la confiance en soi, et surtout Clematis, la clématite, qui est la fleur de ceux qui ont la tête ailleurs, loin de la réalité présente.

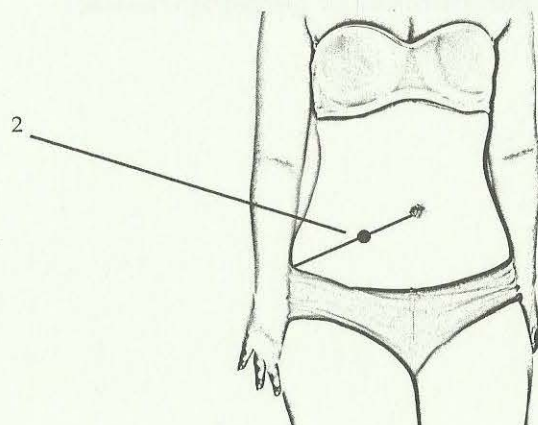
Je peux assurer que l'état de Julien s'est amélioré très rapidement et qu'il n'a plus été question de pédopsychiatrie !

Les cinq points pour le rétablissement de la coordination énergétique entre le cerveau droit et le cerveau gauche : VC24, RP14D, TR5G, E36D, point spécial pied gauche

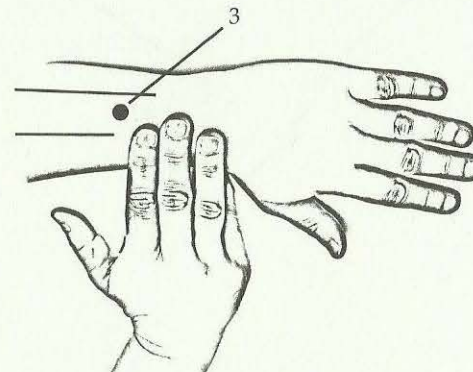
- **Point n° 1 (VC24)** : juste dans l'axe médian du **visage**, dans le pli entre la lèvre inférieure et le menton.



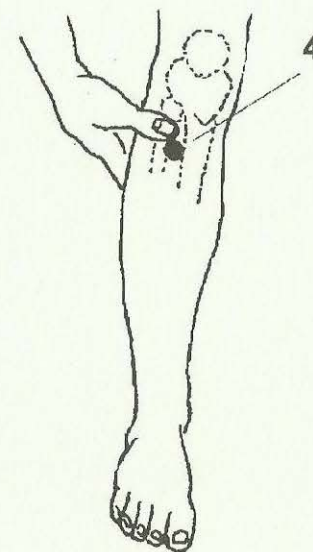
- **Point n° 2 (RP14D)** : sur le **ventre**, tracez une ligne imaginaire entre le nombril et le haut de l'os de la hanche. Appuyez exactement sur le milieu de cette ligne. (Pour la petite histoire, ce point, que les médecins appellent « le point de Mac Burney », est le point douloureux que l'on recherche lorsque l'on suspecte une appendicite.)



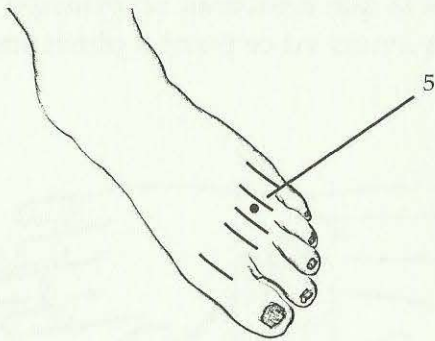
- **Point n° 3 (TR5G)** : sur l'avant-bras gauche, lorsque la main gauche est posée sur l'épaule droite, le bras bien plaqué sur la poitrine, à cinq centimètres environ au-dessus du pli du poignet – c'est là que tomberait en principe le cadran de la montre. (Nous avons vu ce point à plusieurs reprises.)



- **Point n° 4 (E36D)** : sur le haut de la **face externe de la jambe droite**, juste au-dessous et en avant de la tête du péroné ; là aussi, ce point devrait vous être familier désormais.

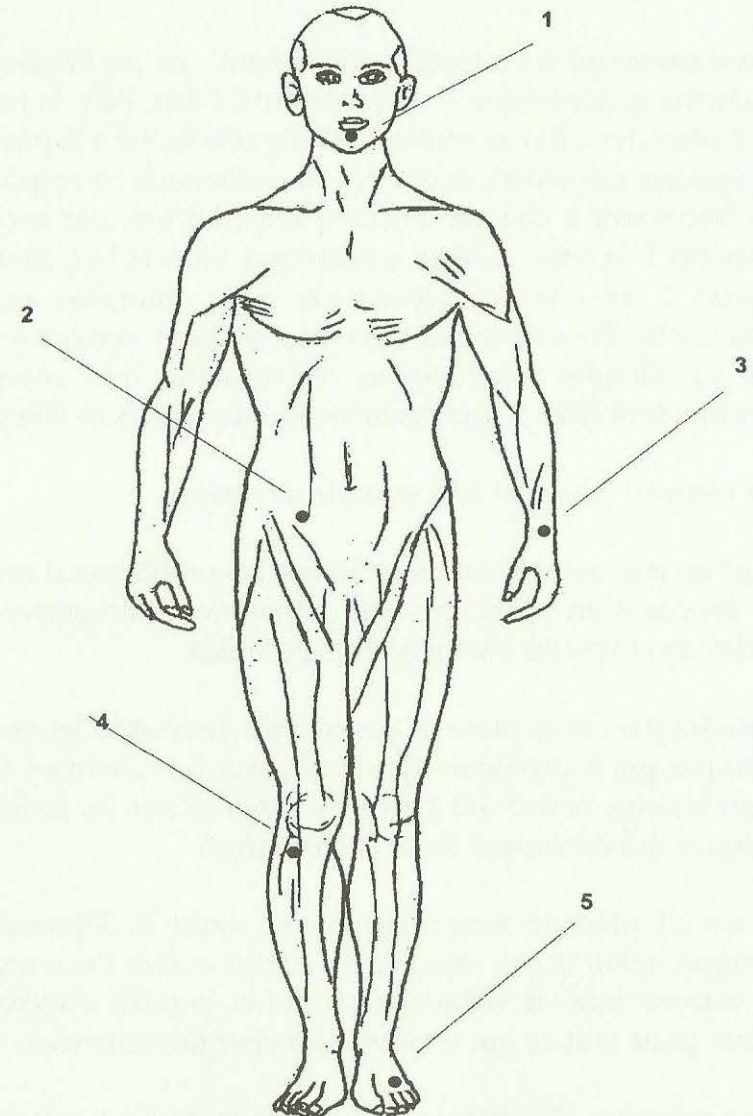


- **Point n° 5** (point spécial pied gauche) : sur le **pied gauche**, entre les tendons des troisième et quatrième orteils.



CIRCUIT N° 11

**Le rétablissement de l'équilibre énergétique
entre le cerveau droit et le cerveau gauche
– Dyslexies, difficultés d'apprentissage**



CIRCUIT N° 12 : contre l'allergie et pour le rétablissement de l'élément éther

Nous allons aborder maintenant trois circuits qui vont concerner les problèmes de peau.

Il faut savoir qu'il y a traditionnellement – en particulier dans la médecine ayurvédique – cinq éléments, l'eau, l'air, la terre, le feu et l'éther (les Chinois mettent le bois et le métal à la place des deux derniers éléments), et que ces cinq éléments correspondent symboliquement à chacun des cinq sens. Le feu, par exemple, correspond à la vue. L'éther correspond au toucher, donc par extension à tous les problèmes de peau, allergies, eczéma, psoriasis, etc. En extrapolant encore, on peut considérer que même les allergies respiratoires, responsables de l'asthme en particulier, sont liées à une perturbation de l'élément éther.

Cet élément éther est très sensible au stress.

C'est un fait maintenant reconnu que les problèmes d'eczéma, et de psoriasis en particulier, accompagnent bien souvent les périodes de stress, ou sont réactivés par elles.

Il faudra par conséquent ne pas oublier de rétablir les énergies de panique, par le protocole approprié, avant de chercher à avoir une quelconque action sur l'élément éther et sur les problèmes allergiques qui découlent de sa perturbation.

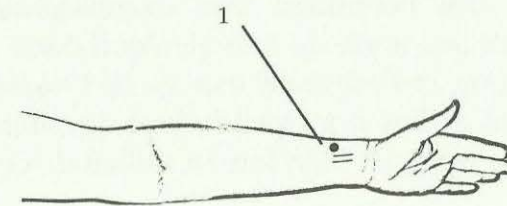
Ce circuit, précédé donc du protocole contre la dépression ou la panique, selon le cas, et suivi du circuit contre l'eczéma, que nous verrons tout de suite après celui-ci, pourra s'avérer très précieux pour tout ce qui concerne les allergies cutanées.

Pour mémoire, il méritera aussi d'être tenté dans certains cas d'asthme, non pas d'asthme cardiaque mais d'asthme allergique, en particulier chez l'enfant, car l'asthme est souvent une

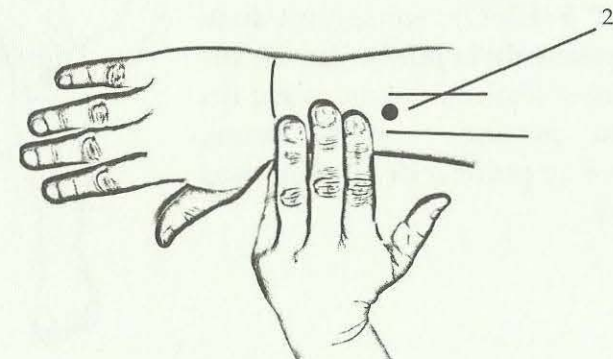
maladie psychosomatique réactivée par l'anxiété, le nombre de jeunes élèves faisant des crises d'asthme le matin des contrôles en fait foi. On pourra donc, en travaillant à la fois sur l'anxiété et sur l'élément éther, avoir des chances d'atténuer ces crises.

Les cinq points de l'allergie et de l'élément éther : P7G, TR5D, F2G, TR10G, E36D

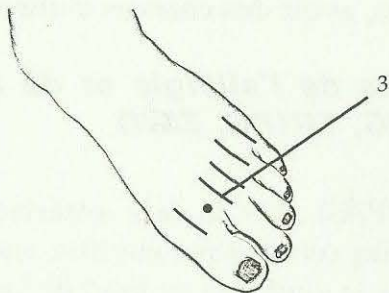
- **Point n° 1 (P7G) :** sur la **face antérieure de l'avant-bras gauche**, à cinq centimètres environ au-dessous du pli du poignet, dans la gouttière au fond de laquelle nous sentons battre le pouls. Nous avons rencontré ce point à plusieurs reprises, en particulier c'était le n° 4 du mental négatif.



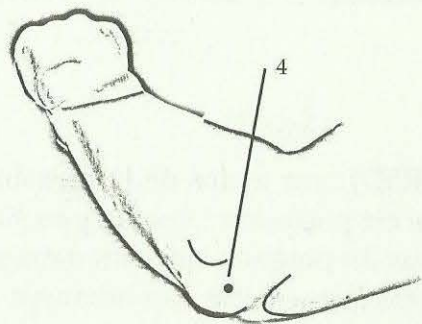
- **Point n° 2 (TR5D) :** sur le **dos de l'avant-bras droit**, lorsque la main droite est posée sur l'épaule gauche, à cinq centimètres au-dessous du poignet, entre les deux os de l'avant-bras – ce point aussi devrait être certainement connu à ce stade de votre lecture.



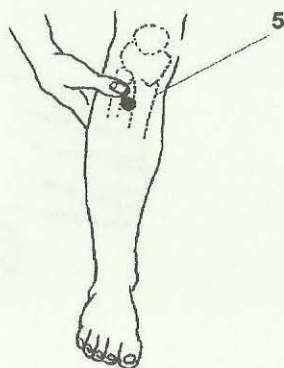
- **Point n° 3 (F2G)** : sur le **dos du pied gauche**, juste entre les tendons extenseurs du gros orteil et du deuxième orteil.



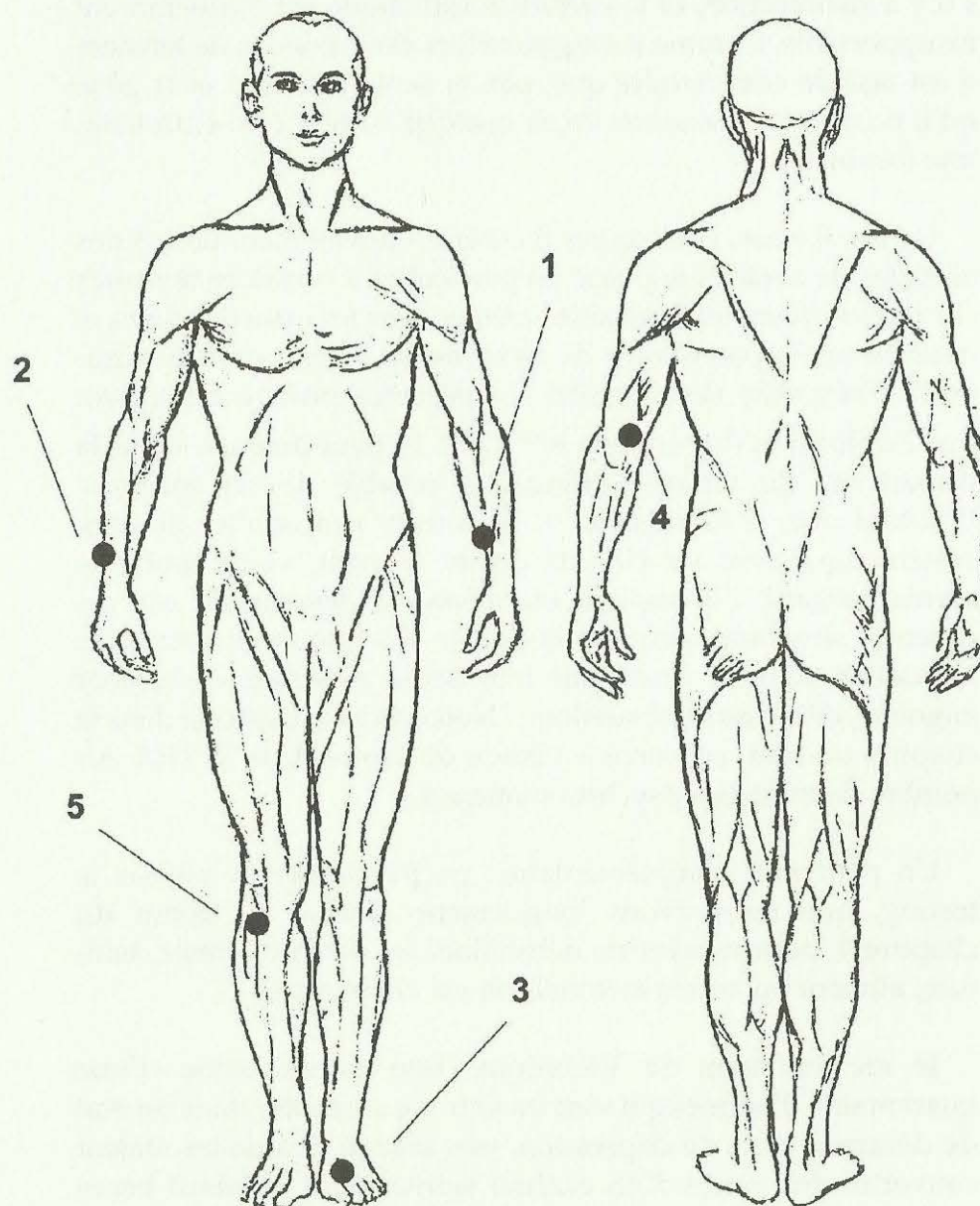
- **Point n° 4 (TR10G)** : lorsque nous plions notre **coude gauche** à angle droit, sur la face postérieure du coude nous sentons très nettement trois excroissances osseuses qui dessinent une sorte de triangle équilatéral : ce sont l'extrémité interne et l'extrémité externe de l'humérus, d'une part, et le haut de l'os principal du bras, le cubitus, d'autre part. Il suffit d'appuyer bien fort au milieu de ce triangle.



- **Point n° 5 (E36D)** : sur le haut de la **face externe de la jambe droite**, au-dessous et légèrement en avant du col du péroné – nous avons retrouvé ce point à de nombreuses reprises.



CIRCUIT N° 12 ALLERGIE ET RÉTABLISSEMENT DE L'ÉLÉMENT ÉTHER



CIRCUIT N° 13 : contre l'eczéma

L'eczéma est une maladie parfois invalidante, souvent très mal vécue. Les démangeaisons gâchent la vie, c'est encore pire s'il y a surinfection, et le préjudice esthétique est fréquemment insupportable. Comme il s'aggrave lors des périodes de tension, il est aisé de comprendre que, par sa seule présence et la gêne qu'il occasionne, l'eczéma va en quelque sorte s'auto-entretenir, une fois installé.

Certes, il existe des formes d'eczémas directement liées à des allergies de contact, je pense en particulier à certaines teintures chez les coiffeurs ou à certaines crèmes chez les esthéticiennes, et dans ce cas la persistance de l'exposition à ces produits diminuera l'efficacité des circuits. L'expérience prouve cependant que l'utilisation des circuits n^{os} 12 et 13 peut amener sinon la disparition, du moins l'atténuation notable de ces eczémas. D'autant que, je le rappelle, il ne faudra pas oublier de faire systématiquement les circuits contre la peur, voire contre le mental négatif, l'obsession, ou même la dépression, car ces diverses situations peuvent entraîner des poussées d'eczéma, lesquelles peuvent aussi par leur seule présence déclencher angoisse, dépression, obsession... Nous verrons tout cela dans le chapitre suivant, consacré à l'étude de l'impact de la PBA sur nombre de maladies psychosomatiques.

Un petit mot complémentaire : ne pas hésiter à utiliser le testing, que nous avons longuement évoqué au début du chapitre 4, pour essayer de déterminer les produit, crème, teinture, aliment ou autres auxquels on est allergique.

Je me souviens de Véronique, une esthéticienne d'une quarantaine d'années qui vint un jour me consulter dans un état de désarroi, voire de dépression, très avancé. Ses mains étaient couvertes des plaies d'un eczéma suintant qui la faisait beaucoup souffrir. Outre qu'elle en souffrait physiquement, l'état de ses mains était incompatible avec son métier, il risquait de faire

fuir sa clientèle. C'était manifestement un eczéma de contact, lié à une allergie aux produits qu'elle utilisait. La solution aurait été qu'elle ne touche plus rien d'agressif pour sa peau, mais autant dans ce cas lui demander d'arrêter son métier. Certes les dermatologues avaient réalisé des tests allergologiques, sur les produits habituels, mais ils n'avaient rien trouvé de convaincant.

Comme beaucoup d'esthéticiennes à l'heure actuelle, Véronique avait complété son activité par des massages de relaxation, pour donner à sa clientèle plus de bien-être. Et elle utilisait des huiles essentielles, persuadée de leur innocuité totale – elle n'en avait d'ailleurs même pas parlé à son dermatologue.

Je lui ai demandé de me ramener *toutes* les huiles essentielles qu'elle utilisait dans sa pratique quotidienne, il y en avait une bonne quinzaine, et je les ai testées systématiquement, en utilisant le *testing*. Nous avons ainsi pu en éliminer deux ou trois, je me souviens en particulier qu'il y avait, parmi les huiles qui la perturbaient énergétiquement, la lavande.

Je lui ai demandé de ne plus utiliser les huiles qui avaient paru la déséquilibrer. Et, à l'aide des protocoles contre la panique et la dépression, suivis des circuits rétablissant l'élément éther et contre l'eczéma, cet eczéma très invalidant qu'elle avait aux deux mains a disparu en deux ou trois semaines, sans qu'elle ait à se gaver de cortisone, ce qui est habituellement le lot de tous ceux qui souffrent d'allergies graves, avec toutes les conséquences à long terme que cela implique.

Il ne faut pas non plus hésiter à faire l'expérience de supprimer systématiquement tout produit laitier (fromages, yoghourts, crèmes...) pendant au moins quinze jours, chez toute personne souffrant d'eczéma ; parfois on aura la surprise de constater une amélioration notable.

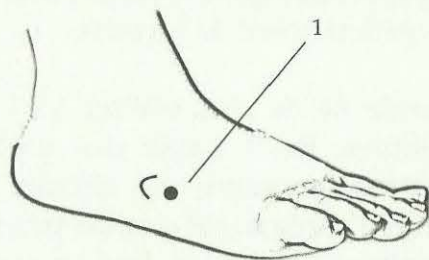
De la même façon, il ne faudra jamais oublier de penser, en cas d'eczéma chez les nourrissons, à l'éventualité d'une allergie

au lait, et demander l'aval de son pédiatre pour tenter pendant une quinzaine de jours l'expérience d'une alimentation alternative, lait de soja ou autres.

Pour le cas particulier de l'eczéma, je pense que ce circuit doit être répété, assez souvent, plusieurs fois par jour. L'ensemble du protocole, peur, élément éther, etc., sera fait le matin et éventuellement le soir, mais le circuit spécial eczéma pourra avec bénéfice être répété isolément, quand on y pense, dans la journée.

Les cinq points contre l'eczéma : V64D, TM23, P7G, TR5D, MC6G

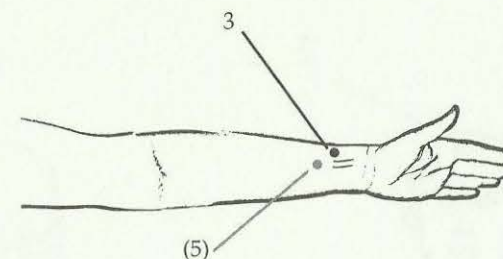
- **Point n° 1 (V64D)** : sur le **bord externe du pied droit**, juste dans la dépression qui est en avant du tubercule qui correspond à la tête du cinquième métatarsien.



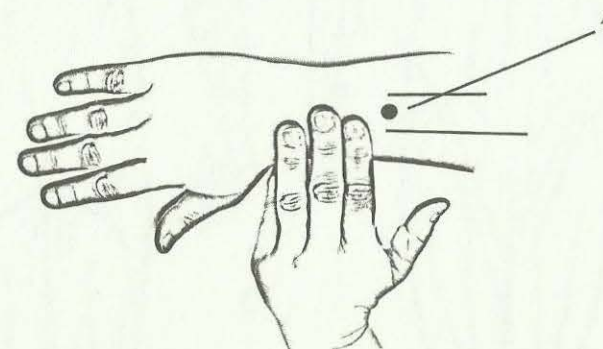
- **Point n° 2 (TM23)** : c'est le point qui correspond à la **fontanelle antérieure**, sur le sommet du crâne. Nous avons déjà vu ce point.



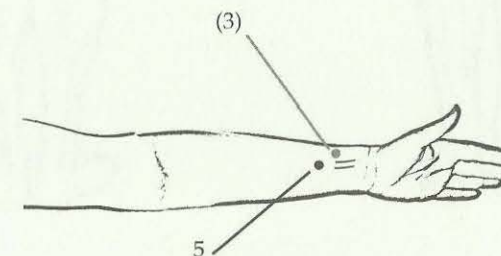
- **Point n° 3 (P7G)** : c'est l'endroit maintenant bien connu où on prend le pouls, sur la face antérieure de l'**avant-bras gauche**, au-dessous du poignet.



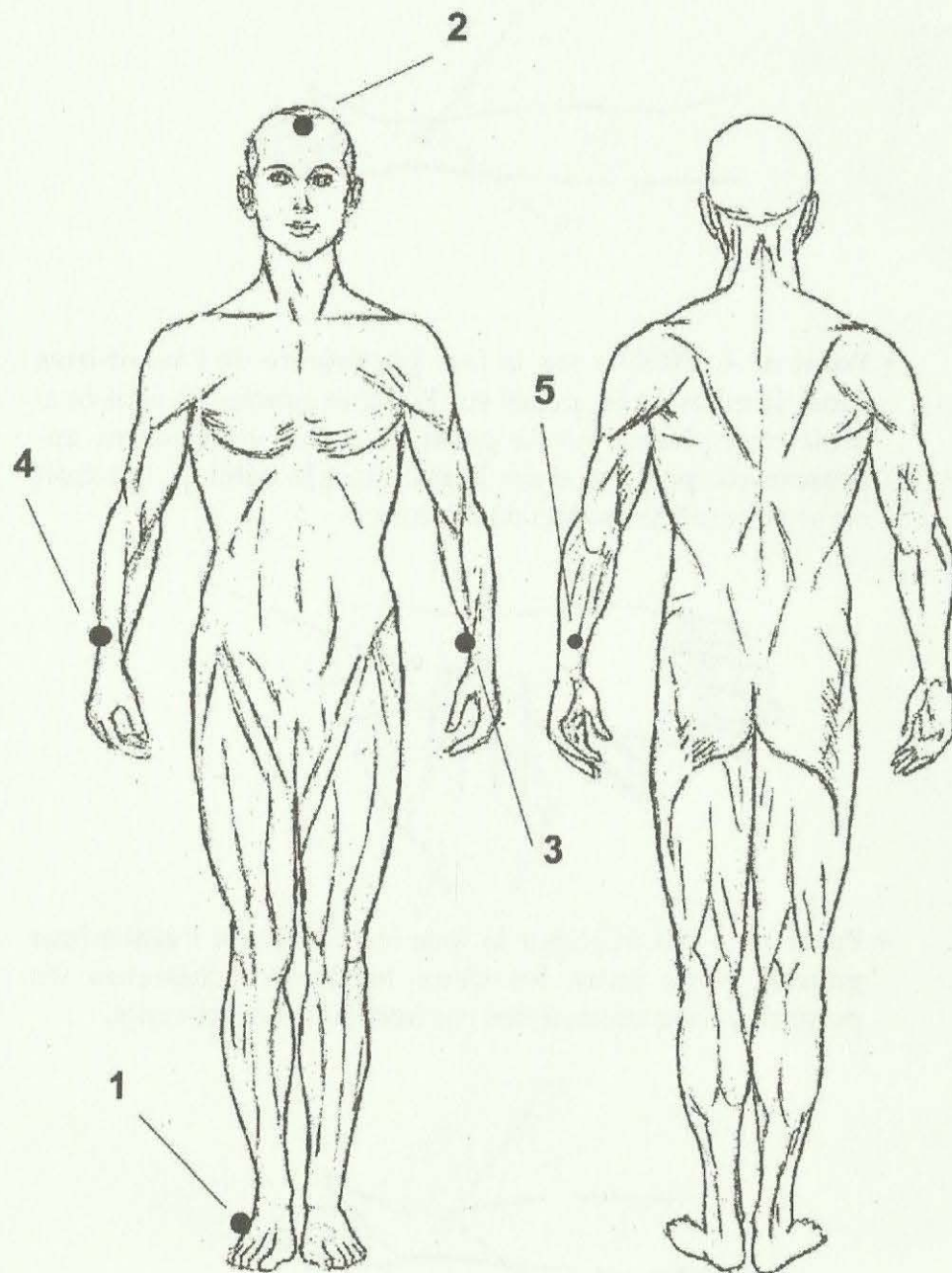
- **Point n° 4 (TR5D)** : sur la face postérieure de l'**avant-bras droit**, la main droite posée sur l'épaule gauche, l'avant-bras droit bien plaqué sur la poitrine, à cinq centimètres au-dessous du poignet, entre le radius et le cubitus, l'endroit où se situerait le cadran de la montre.



- **Point n° 5 (MC6G)** : sur la face antérieure de l'**avant-bras gauche**, juste entre les deux tendons fléchisseurs du poignet, à cinq centimètres environ du pli du poignet.



CIRCUIT N° 13 ECZÉMA



CIRCUIT N° 14 : contre l'acné

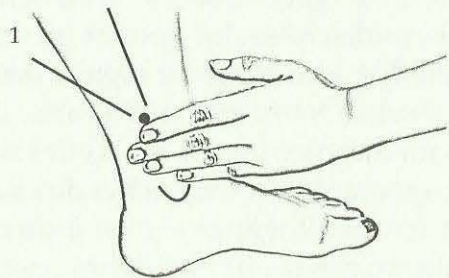
Les adolescents ne pourront nier que ce circuit est très précieux. L'acné peut gâcher la vie d'un jeune, l'exposer aux quolibets de ses condisciples, lui donner un sentiment d'infériorité et une sensibilité exacerbée au regard des autres qui pourront ensuite perturber toute sa vie d'adulte. Il existe certes des thérapeutiques médicamenteuses, mais elles sont souvent agressives, s'accompagnent d'une sécheresse des muqueuses, parfois même peuvent être tératogènes – c'est-à-dire qu'elles peuvent induire des malformations chez les bébés conçus pendant qu'on prend le traitement, ou même dans les mois qui suivent, obligeant à une contraception très pointue. Alors que ce circuit si simple fait souvent merveille.

Pour ma part, j'ai enseigné ce circuit à mes enfants, Alexandre et Emmanuelle, lorsqu'ils ont atteint l'âge fatidique, et ils s'en sont fort bien portés. Pour le coup, ils ont accepté de me faire confiance, ils ont oublié la méfiance, habituelle à cet âge, vis-à-vis de ce qui vient des aînés, et des parents en particulier, et ils l'ont pratiqué assidûment, avec grand succès... D'autant que ce circuit peut pratiquement se faire isolément, il n'est pas besoin de le faire précéder systématiquement d'autres circuits, sauf si bien sûr l'adolescence se complique de troubles comportementaux.

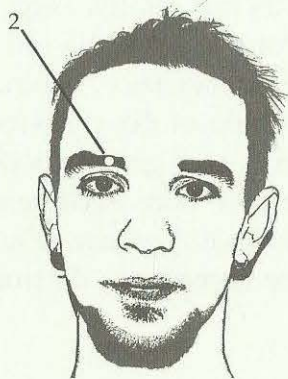
Il sera à faire matin et soir, comme le rituel classique du brossage de dents – croyez-moi, en général, les ados auxquels je l'enseigne ne l'oublient pas !

Les cinq points contre l'acné : RP6G, V2D, GI4G, E7D, VB8G

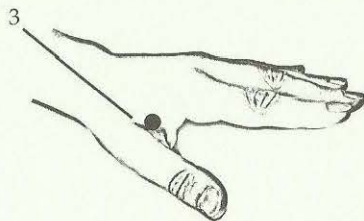
- **Point n° 1 (RP6G)** : à quatre travers de doigt au-dessus de la malléole interne de la **cheville gauche**, sur la face postérieure du tibia.



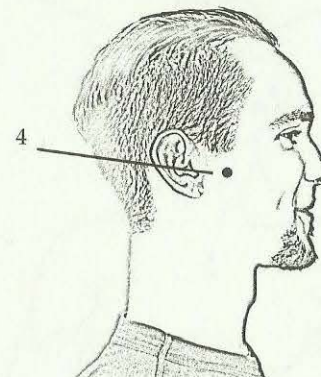
- **Point n° 2 (V2D)** : sur le **sourcil droit**, au niveau de la petite dépression très sensible que l'on sent lorsque, avec le pouce, on suit la face inférieure du sourcil, en partant de la racine du nez.



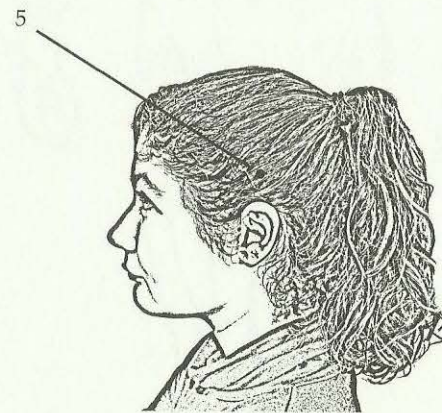
- **Point n° 3 (GI4G)** : sur le **dos de la main gauche**, entre le pouce et l'index. Nous connaissons ce point.



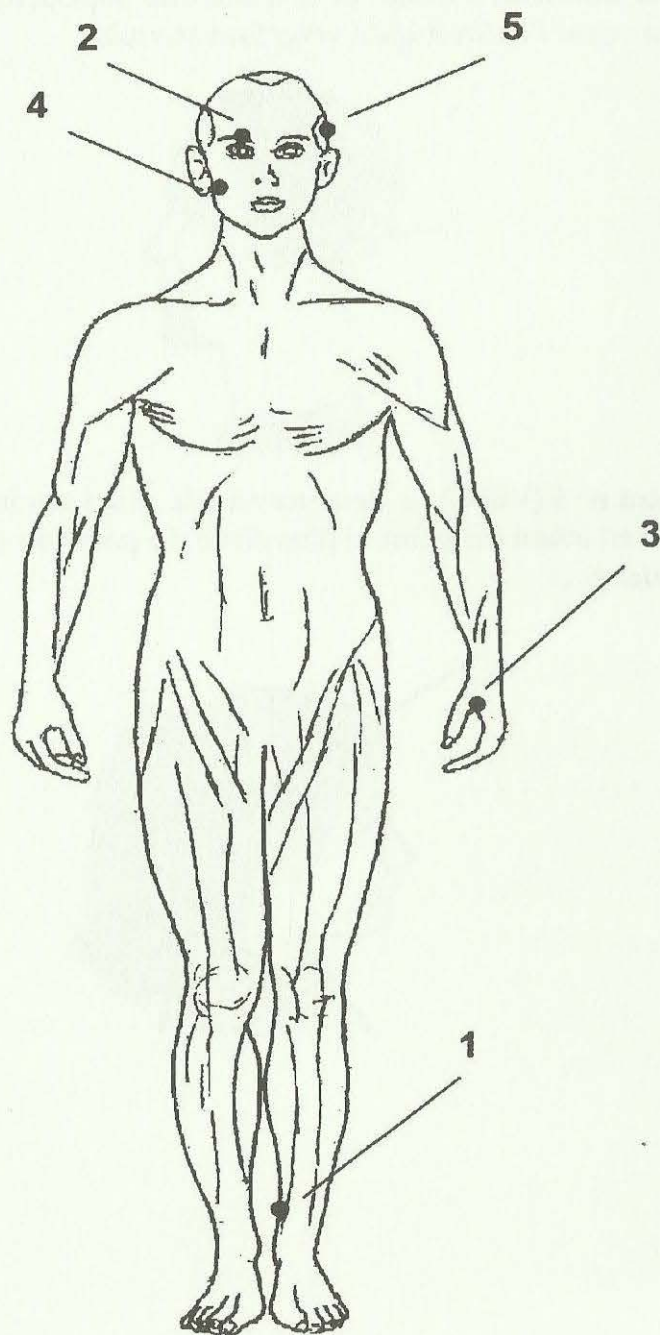
- **Point n° 4 (E7D)** : mettez votre main droite sur votre **joue droite**, juste en avant du bas de l'oreille, et ouvrez grande la mâchoire : vous sentez un creux qui se forme entre le maxillaire inférieur, mobile, et le maxillaire supérieur, qui reste fixe : c'est l'endroit qu'il vous faut stimuler.



- **Point n° 5 (VB8G)** : à deux travers de doigt au-dessus et un peu en avant du point le plus élevé du **pavillon de l'oreille gauche**.



CIRCUIT N° 14 ACNÉ



CIRCUIT N° 15 : *pour la vessie (cystites, énurésie)*

Ce circuit régularise les énergies de la vessie, il rétablit son autodéfense ; il pourra donc être utilisé pour lutter contre les infections urinaires à répétition du type cystite.

Il faut savoir que bien souvent les cystites peuvent être liées non à des infections, mais à des problèmes psychologiques, à un sentiment de culpabilité, générateur d'une anxiété qu'il conviendra de régler auparavant par les circuits appropriés.

Je me souviens en particulier d'une jeune femme qui avait des cystites pratiquement au lendemain de chaque relation sexuelle. Cet état devenait invalidant, elle en arrivait à appréhender les rapports avec son mari, elle pensait aux souffrances qui l'attendraient le lendemain, sa libido diminuait, les problèmes de couple se profilaient à l'horizon.

En fait, cette jeune femme avait été quittée, des années auparavant, par son précédent conjoint. Et, bien qu'elle n'ait été en rien responsable de cette séparation, le poids de l'éducation judéo-chrétienne faisait qu'elle avait gardé au fond de son inconscient le sentiment de commettre un adultère vis-à-vis de son ex-mari chaque fois qu'elle avait des relations sexuelles avec l'homme avec lequel elle avait refait sa vie.

Elle éprouvait donc une culpabilité inconsciente, surtout si ces relations étaient réussies, et elle se punissait en fabriquant ces cystites à répétition qui menaçaient de saboter sa nouvelle union.

L'utilisation du circuit qui régularise les énergies de la vessie et la prise de conscience de l'origine réelle, psychologique et non infectieuse, de ses maux ont apporté une solution à son problème.

Ce circuit qui régularise le fonctionnement de la vessie est aussi très utile pour traiter l'énurésie des jeunes enfants.

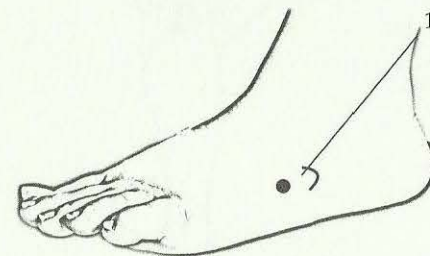
Il faut savoir que le « pipi au lit » correspond à un tempérament anxieux : l'urine ayant par certains côtés la même composition que le liquide amniotique qui entourait le bébé avant sa naissance, le jeune enfant risque de vouloir inconsciemment calmer son angoisse en recréant l'ambiance rassurante qu'il a connue dans l'utérus maternel. Donc s'il y a des facteurs d'anxiété liés à la grossesse, à la naissance, à un déracinement, à des problèmes dans le couple parental, l'enfant aura plus de mal que les autres enfants de son âge à être continent.

C'est aussi ce facteur anxieux qui fait que tant d'enfants qui étaient devenus « propres » refont pipi au lit à la naissance d'un petit frère ou d'une petite sœur. Cette incontinence a deux causes : d'une part, l'angoisse de l'abandon, la peur que les parents, accaparés par le nouveau bébé, les aiment moins. Et d'autre part la volonté inconsciente de « rester bébé », pour ne pas laisser la place au nouveau venu, pour garder l'affection des parents. Et rester bébé implique forcément d'être à nouveau incontinent.

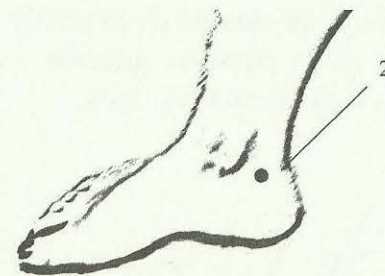
Donc il faudra systématiquement faire précéder le circuit pour la vessie du protocole « panique ».

Les cinq points pour la vessie : V64G, R3D, IG8G, E36D, RP6G

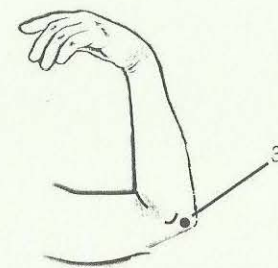
- **Point n° 1 (V64G)** : sur le bord externe du **pied gauche**, dans la dépression qui est en avant du tubercule qui correspond à la tête du cinquième métatarsien. C'est le symétrique du point n° 1 contre l'eczéma.



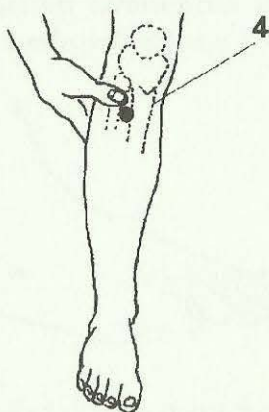
- **Point n° 2 (R3D)** : à un travers et demi de doigt, à l'arrière de la pointe de la malléole interne de la **cheville droite**.



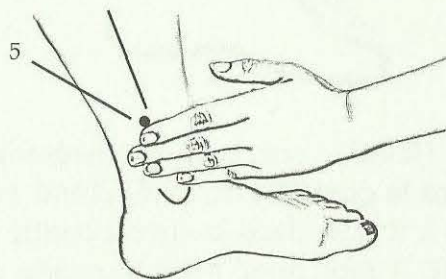
- **Point n° 3 (IG8G)** : sur la face postéro-interne du **coude gauche**, dans la gouttière du nerf cubital. Nous avons vu ce point, mais à droite, dans le circuit contre l'hyperémotivité (point n° 3). Il faut donc plier le coude et palper sa face interne jusqu'à sentir une sorte de gouttière entre les deux os : c'est là qu'il faut appuyer.



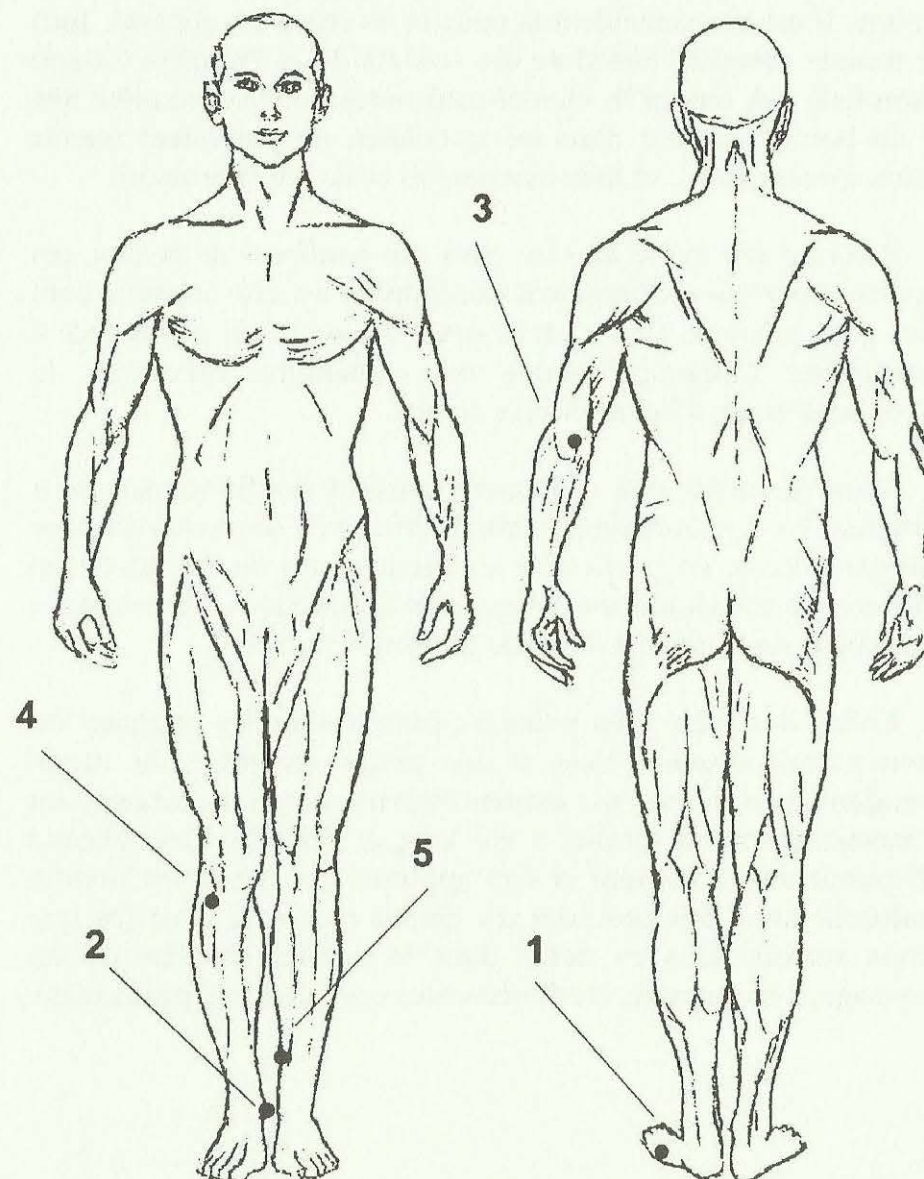
- **Point n° 4 (E36D)** : posez la paume de la main droite bien à plat sur la rotule de la **jambe droite** et voyez là où tombe l'index, à un travers et demi de doigt de la crête tibiale, à l'extérieur de celle-ci.



- **Point n° 5 (RP6G)** : sur le bord postéro-interne du tibia, à quatre travers de doigt au-dessus de la partie la plus saillante de la malléole interne de la **cheville gauche** – c'est un point que nous avons vu déjà à plusieurs reprises.



CIRCUIT N° 15 VESSIE



CIRCUIT N° 16 : pour le côlon

Le côlon est par excellence l'organe de la somatisation de l'angoisse. Il est très sensible à la peur et au stress en général. Tout le monde connaît l'anecdote des soldats de la Première Guerre mondiale qui, lorsqu'ils étaient confrontés pour la première fois à un bombardement dans les tranchées, ne pouvaient retenir leurs excréments... et faisaient parfois dans leur pantalon.

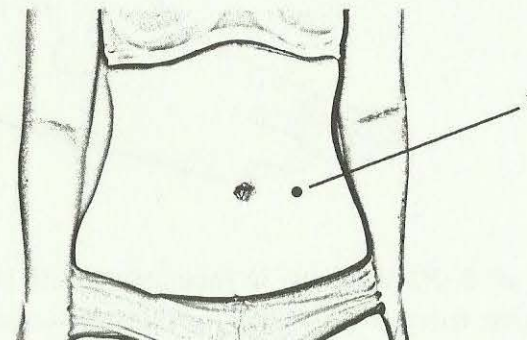
Il est un fait avéré que les gens qui souffrent de colites, ces spasmes parfois extrêmement douloureux du gros intestin, sont des gens anxieux. (Vous savez peut-être que l'on commence à considérer l'intestin comme un « troisième cerveau », le deuxième étant, à l'évidence, le cœur.)

Mais ce circuit m'a également souvent rendu service pour atténuer les douleurs de patients souffrant de séquelles coliques de parasitoses, en particulier amibiennes, ou de ces affections chroniques très douloureuses que l'on appelle les « sigmoïdites » – le côlon sigmoïde est la partie terminale du côlon.

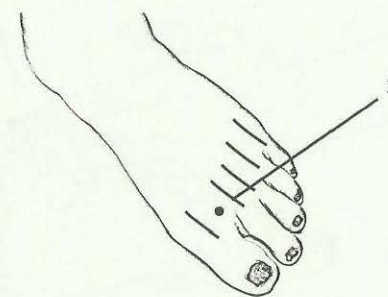
Enfin, il s'avère très précieux pour traiter les coliques du nourrisson, souvent liées à des peurs ressenties in utero, pendant la grossesse, si la maman était très anxieuse, ou pendant l'accouchement si celui-ci a été long et difficile. Ces coliques disparaîtront facilement si l'on applique ce circuit, en l'ayant, naturellement, fait précéder du circuit contre la peur (ce que nous verrons plus en détail dans le dernier chapitre de cet ouvrage, lorsque nous étudierons tous ces différents protocoles).

Les cinq points pour le côlon : E25G, F2G, GI4D, VB38G, RP6D

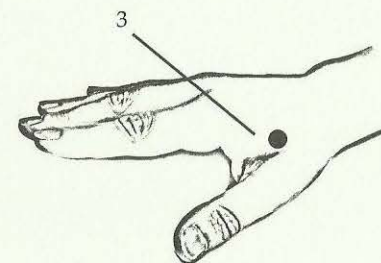
- **Point n° 1 (E25G) :** au niveau de l'ombilic, à peu près à mi-chemin **entre l'ombilic et le flanc gauche.**



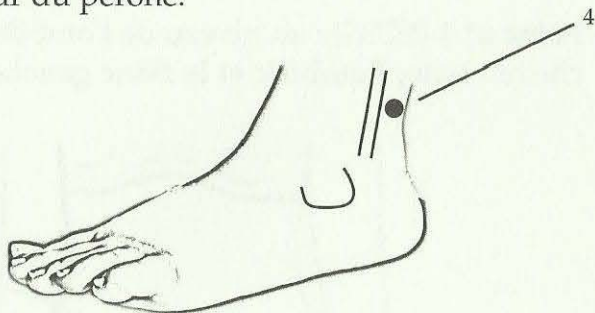
- **Point n° 2 (F2G) :** sur le **dos du pied gauche**, entre le premier et le deuxième orteil.



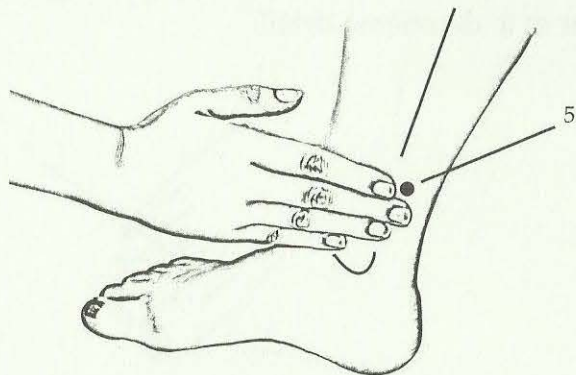
- **Point n° 3 (GI4D) :** sur le **dos de la main droite**, entre le pouce et l'index.



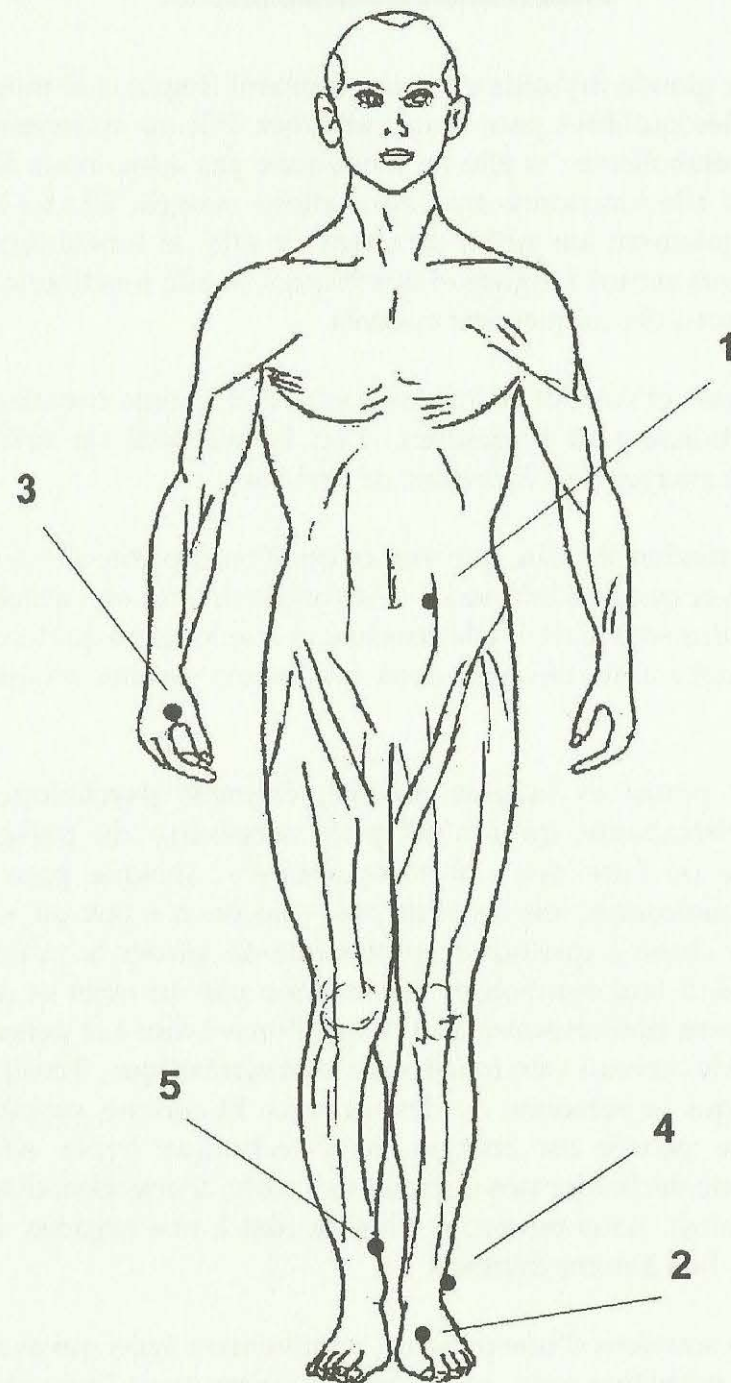
- **Point n° 4 (VB38G)** : sur l'extérieur de la **cheville gauche**, à cinq centimètres au-dessus de la malléole externe, sur le bord postérieur du péroné.



- **Point n° 5 (RP6D)** : sur la face interne de la **cheville droite**, à quatre travers de doigt au-dessus de la malléole sur le bord postérieur du tibia, ce point nous est maintenant très familier.



CIRCUIT N° 16 CÔLON



CIRCUIT N° 17 : pour la thyroïde

Notre glande thyroïde est excessivement fragile et le moindre de ses déséquilibres peut nous perturber. Elle va intervenir sur notre métabolisme : si elle ne fonctionne pas assez nous allons enfler, si elle fonctionne trop nous allons maigrir. Elle va intervenir également sur notre caractère : si elle ne fonctionne pas assez nous serons fatigués et apathiques, si elle fonctionne trop nous serons chroniquement énervés.

Le stress et surtout les non-dits vont à la longue entraîner un dysfonctionnement thyroïdien, d'où la nécessité de veiller à toujours essayer de s'exprimer, de *verbaliser*.

On a tendance à dire que tout ce que l'on exprime s'évacue et que tout ce que l'on intériorise se somatise un jour ou l'autre. Les Américains sont arrivés à la conclusion que les gens qui tenaient un journal intime faisaient deux fois moins de cancers que les autres.

C'est pourquoi Jacques Salomé, éminent psychologue et psychothérapeute qu'il n'est plus nécessaire de présenter, conseille de faire des « objets-symboles » : lorsque pour une raison quelconque on ne peut pas – ou on n'a pas pu – dire quelque chose à quelqu'un, plutôt que de garder le problème pour soi, il faut symboliser la personne par un objet et dire à l'objet, sans rien censurer, tout ce que l'on a à dire à la personne. Comme le cerveau a un fonctionnement symbolique, il croit réellement que la personne est devant nous. Et comme, rappelons-le, toute pensée est énergie, cette technique hyper efficace permet de décharger nos énergies de colère, d'angoisse, d'agressivité ; ainsi, nous ne ferons plus de mal à nos organes, et en premier lieu à notre thyroïde.

Je me souviens d'une patiente, relativement âgée, qui avait eu un gros problème avec son fils aîné. Comme à son âge – quatre-

vingt-cinq ans – elle ne voulait pas envenimer la situation, elle n'arrivait pas à lui parler, mais ressassait, maigrissait à vue d'œil, devenait dépressive. Je lui conseillai donc de faire un objet-symbole.

En fouillant dans sa maison, elle trouva – sa peine ne lui avait pas fait perdre son sens de l'humour – une vieille chouette en fer forgé. Et elle joua le jeu : elle mit sa chouette sur sa table de cuisine et chaque fois qu'elle passait devant elle l'apostrophait, comme si elle avait véritablement été son fils aîné : « Et pourquoi tu as dit ça à ta mère ? Tu n'as pas de respect pour mon âge ? », etc., je passe les détails.

Quinze jours plus tard ma patiente me téléphonait : « Votre truc est extraordinaire, je vais bien ! » – alors qu'elle dépérissait depuis trois mois.

Le plus fort est que je revis cette patiente quelques mois plus tard et qu'au cours de la conversation elle en vint à me dire : « Au fait, mon fils aîné, vous savez, celui qui m'a fait tant de misères l'an dernier, eh bien il revient passer quelques jours. » Et moi de lui dire, croyant faire de l'humour : « J'espère que vous avez ressorti votre chouette », ce à quoi elle rétorqua : « Non, je m'étais mis à tellement la détester que je l'ai jetée. »

La remarque me fit sourire dans un premier temps. Et puis je compris : elle s'était elle-même débarrassée, bien sûr, de toutes ses énergies négatives, mais elle en avait réellement « chargé » sa chouette, et maintenant c'était la chouette qui la mettait mal à l'aise et il avait fallu qu'elle s'en sépare. Ce qui prouve bien l'efficacité de cette notion d'objet-symbole, qui peut paraître farfelue à certains, mais qui n'en est pas moins, énergétiquement, une trouvaille et un outil extraordinaire.

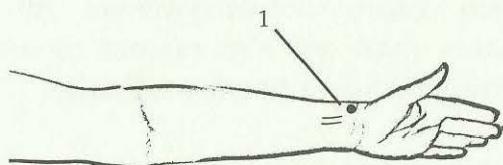
Notons au passage que, bien sûr, si nous avons des problèmes avec plusieurs personnes, il faudra faire plusieurs objets-symboles. Car si nous gardons le même objet, notre cerveau ne se laissera plus duper, il n'y comprendra plus rien. L'objet-

symbole n'est pas un confident, il n'a rien à voir avec le « doudou » du jeune enfant.

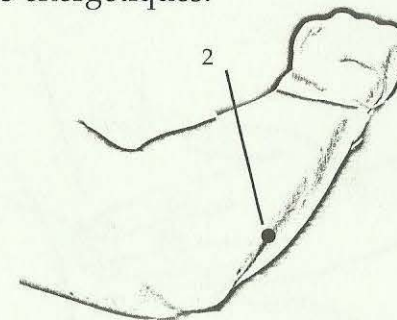
Pour en revenir à la thyroïde, le circuit que je vais décrire maintenant ne rétablira pas une thyroïde trop atteinte, pleine de kystes ou de dystrophies. Mais si le dysfonctionnement est léger, ce circuit pourra faire rentrer les choses dans l'ordre, et cela vaut la peine de l'essayer pendant quelques jours avant de se décider à passer à un traitement hormonal éventuel. Ou alors, si l'atteinte est plus sévère, il permettra peut-être, à terme, de diminuer les doses de médicament. Mais dans mon esprit il devrait surtout être préventif : si l'on a énormément de problèmes de non-dits et si on constate parallèlement soit qu'on maigrit et qu'on est très nerveux, soit qu'on gonfle et qu'on est apathique, il faudra le pratiquer systématiquement, puisque c'est un circuit de rééquilibrage, et le faire précéder bien sûr des circuits contre la peur et pour l'expression (n^{os} 3 et 8).

Les cinq points pour la thyroïde : P9G, point spécial bras droit, C9G, E41G, RP6D

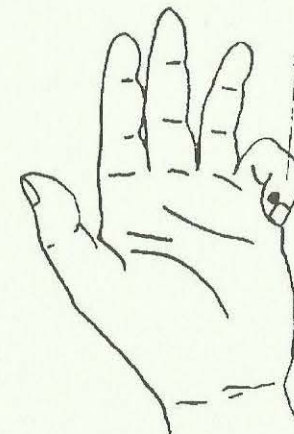
- **Point n° 1 (P9G)** : nous avons vu, à de nombreuses reprises, un point sur l'avant-bras gauche qui correspondait à l'endroit où on prend le pouls. Eh bien, en restant sur le même axe, il faut partir de ce point, se rapprocher du poignet et atteindre le pli de flexion du **poignet gauche**, au contact de la pointe de l'os (la styloïde radiale).



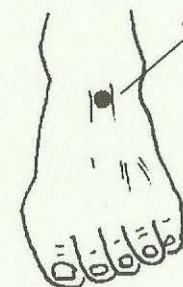
- **Point n° 2 (point spécial bras droit)** : sur la face dorsale du **bras droit** plié à angle droit, à trois travers de doigt sous l'articulation du coude. Ce point est le symétrique du point n° 3 du circuit n° 7, qui rétablit la vibration fondamentale de tous les centres énergétiques.



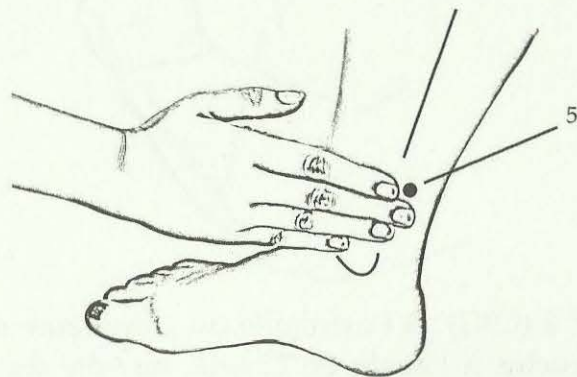
- **Point n° 3 (C9G)** : à l'extrémité du **cinquième doigt de la main gauche**, à l'angle de l'ongle, du côté du quatrième doigt.



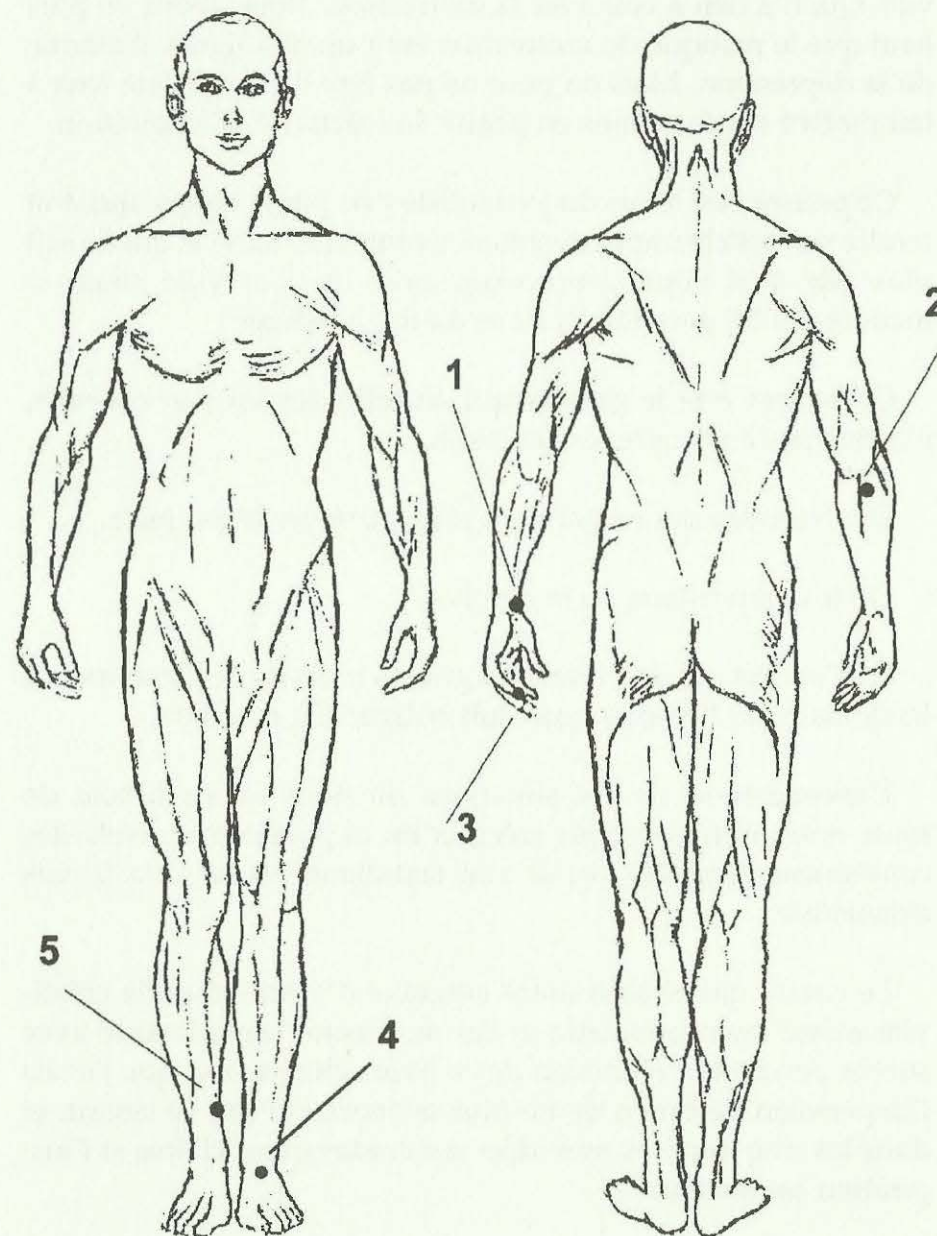
- **Point n° 4 (E41G)** : au milieu du pli de flexion du **cou-de-pied gauche**, juste sous le tibia.



- **Point n° 5 (RP6D)**: sur le bord postéro-inférieur de la cheville droite, à quatre travers de doigt au-dessus de la partie la plus saillante de la malléole interne droite ; ce point vous est maintenant très familier.



CIRCUIT N° 17 THYROÏDE



CIRCUIT N° 18 : pour la créativité

Circuit très important que celui destiné à réveiller la créativité. Qui n'a rien à voir avec la motivation. Nous avons vu plus haut que le manque de motivation était un des signes d'alarme de la dépression. Mais on peut ne pas être déprimé, être tout à fait motivé et néanmoins en panne de créativité, d'inspiration.

Ce pourra être le cas du journaliste pris par le temps, qui doit rendre son article impérativement avant telle heure et qui ne sait plus par quel bout commencer, alors qu'il a réuni toute la matière qui lui permettrait de se mettre à rédiger.

Ce pourra être le peintre qui, installé devant son chevalet, n'arrive pas à prendre ses pinceaux.

Ou l'écrivain qui ne parvient plus à trouver le ton juste.

Ou le compositeur, ou le parolier.

Ou l'avocat qui doit tracer les grands traits de sa plaidoirie du lendemain, ou l'étudiant qui doit rédiger son mémoire.

L'énumération de ces situations où nous avons besoin de toute notre intuition pour créer, et où la panne peut avoir des conséquences graves, serait vite fastidieuse et ne sera jamais exhaustive.

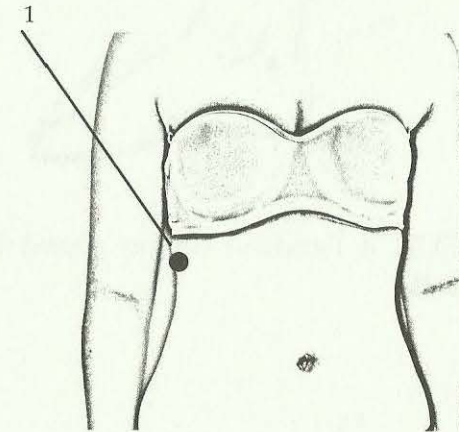
Le circuit qui rétablit notre potentiel d'intuition et de créativité existe heureusement ; je l'ai moi-même expérimenté avec succès pendant la rédaction de ce livre : chaque fois que j'avais l'impression de buter, de ne plus avancer, j'ai fait ce circuit, et dans les cinq minutes mes idées sont redevenues claires et l'inspiration est revenue.

Il m'a aussi aidé dans le cas d'un ami très cher, excessivement doué pour la peinture mais qui était « bloqué » depuis plusieurs

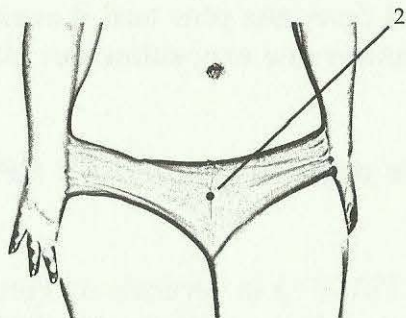
années. Quelques jours après que je lui ai fait ce circuit, il se remit à peindre, et deux ans plus tard il avait suffisamment de matière pour organiser une exposition, qui fut un succès.

Les cinq points pour la créativité : RP21D, VC4, R6G, P7D, E36G

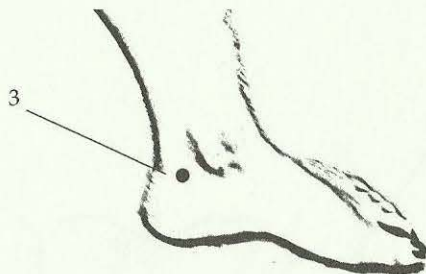
- **Point n° 1 (RP21D)** : à la verticale du creux de l'aisselle, sur le bord supérieur de la **septième côte droite**. Donc on repère la dernière côte, c'est la douzième, on remonte jusqu'à la septième et on cherche le point sensible, dans l'axe de l'aisselle, sur sa partie supérieure ; cela ne présente aucune difficulté majeure, car la sensibilité est réelle.



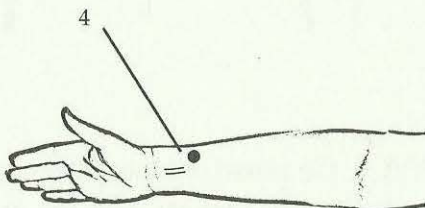
- **Point n° 2 VC4**. Ce point est localisé sur la partie supérieure du pubis, juste au milieu sur ce que l'on appelle la symphyse pubienne. Faites attention, c'est souvent assez douloureux.



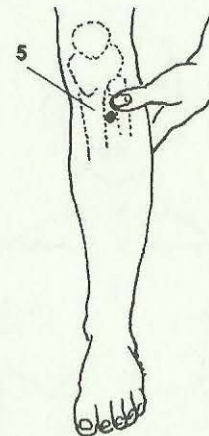
- **Point n° 3 (R6G)** : à un travers et demi de doigt, à l'arrière de la pointe de la malléole interne de la **cheville gauche**. C'est le symétrique du point n° 2 pour la vessie.



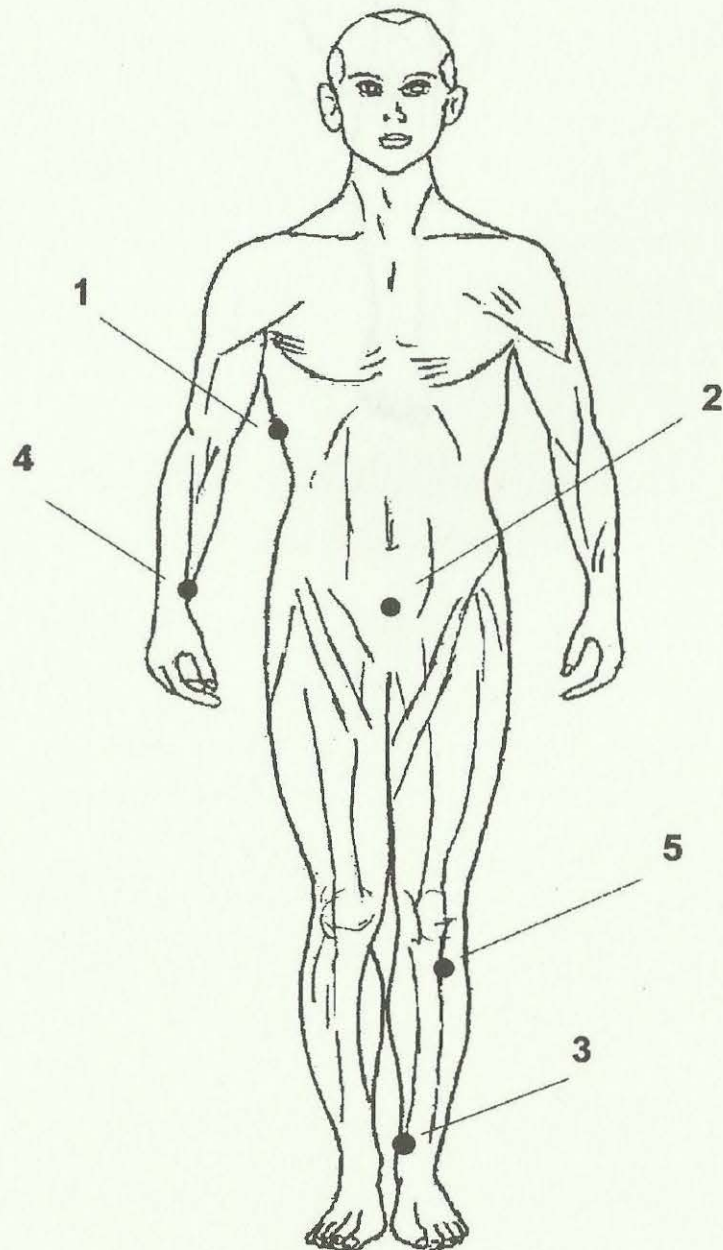
- **Point n° 4 (P7D)** : à l'endroit où on prend le pouls, sur l'avant-bras droit.



- **Point n° 5 (E36G)** : lorsque la main est sur la rotule, là où tombe l'extrémité de l'index à l'extérieur de la **crête tibiale gauche**. Nous connaissons ce point.



CIRCUIT N° 18 CRÉATIVITÉ



CIRCUIT N° 19 : pour le plexus sacré

Le plexus sacré correspond à ce que l'on appelle le « chakra racine ». Il a une très grande importance au point de vue psychosomatique, car il est la « prise de courant » qui alimente l'utérus, la prostate, les vertèbres lombaires et les organes génitaux. Il représente la détermination, l'action et l'enracinement. Donc toute situation qui va perturber de façon prolongée ces trois fonctions entraînera à terme des dysfonctionnements, voire des maladies des organes qui dépendent de lui.

Un problème de déracinement pourra survenir si nous perdons nos repères, à la suite soit d'un déménagement, soit d'un changement d'habitudes – perte d'emploi ou divorce – ; cela se traduira peut-être un jour par des fibromes utérins.

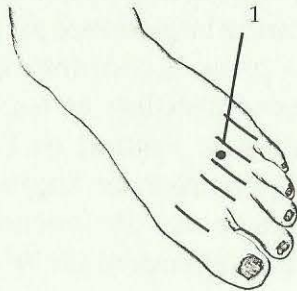
Si nous sommes en permanence confrontés au harcèlement d'un supérieur hiérarchique, ou si nous sommes sans cesse perturbés dans les choix que nous voudrions faire, ou si nous croulons sous le poids des responsabilités, nous allons finir par « en avoir plein le dos » ; lombalgies, sciaticues s'ensuivront, sans compter les problèmes plus tard d'utérus et de prostate.

Autres affections souvent liées à ces pertes d'énergie au niveau du plexus sacré et psychosomatiques par excellence : les divers problèmes sexuels tels qu'impuissance, éjaculation précoce ou frigidité, qui vont concerner à la fois le premier et le deuxième centre énergétique.

Il pourra donc s'avérer très utile de veiller à son équilibre, souvent même préventivement si nous vivons une des situations décrites plus haut.

Les cinq points pour le plexus sacré : point spécial pied gauche, E36D, R6D, V2G, RP6D

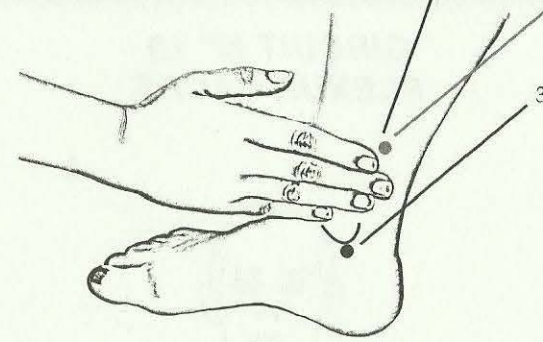
- **Point n° 1** (point spécial pied gauche) : sur le **dos du pied gauche** entre les tendons des troisième et quatrième orteils.



- **Point n° 2** (E36D) : la paume de la main sur la rotule droite, à l'endroit où tombe l'index, à l'extérieur de la **crête tibiale droite**. Nous connaissons ce point.



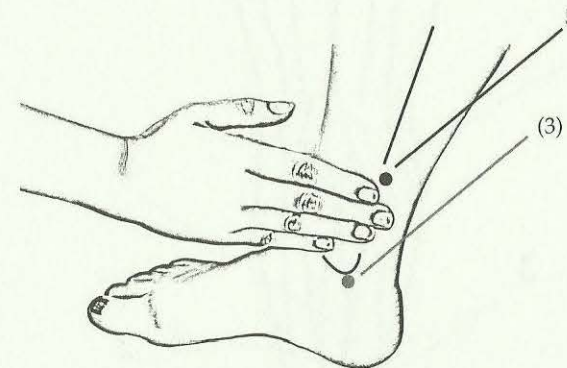
- **Point n° 3** (R6D) : à un travers de doigt sous la pointe de la malléole interne du **pied droit**.



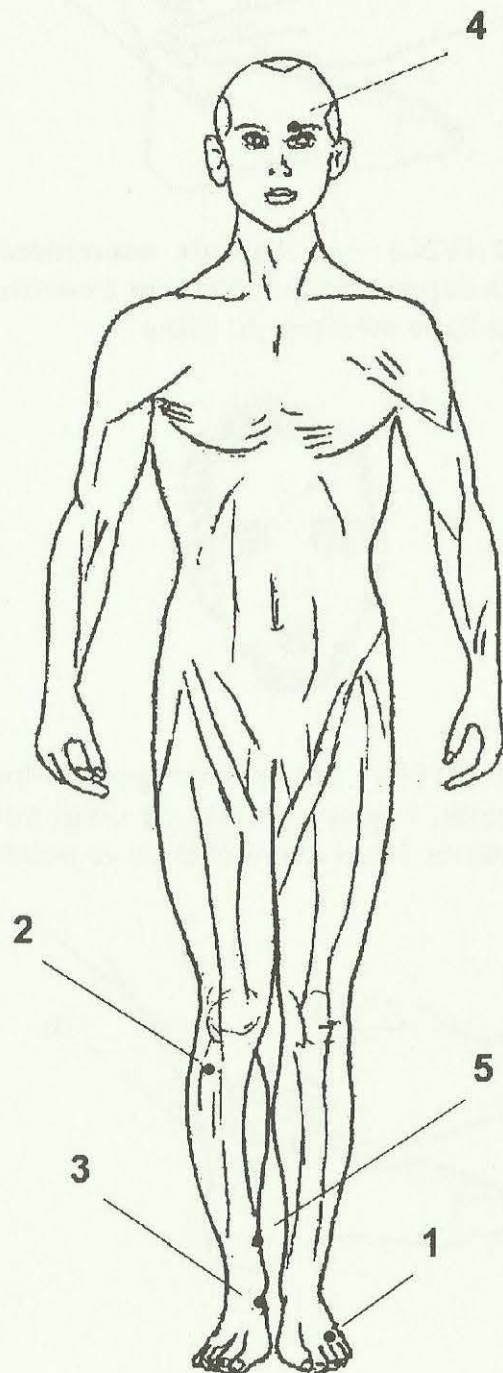
- **Point n° 4** (V2G) : sur l'**arcade sourcilière gauche**, au niveau de la dépression que l'on sent à environ deux centimètres de la ligne médiane du crâne.



- **Point n° 5** (RP6D) : sur le bord postéro-inférieur de la **cheville droite**, à quatre travers de doigt au-dessus de la malléole interne. Nous avons déjà vu ce point.



CIRCUIT N° 19 PLEXUS SACRÉ



CIRCUIT N° 20 : pour le plexus solaire

Quand il est perturbé, le plexus solaire sait nous l'exprimer, à travers cette sensation bien connue de poids sur l'estomac, qui empêche parfois de respirer lorsqu'on est trop angoissé.

Le plexus solaire correspond à notre troisième centre énergétique ; il alimente toute la partie haute de notre sphère digestive, le foie, l'estomac, le pancréas et la vésicule biliaire. Son dysfonctionnement sera donc responsable de nombreuses maladies psychosomatiques au niveau de ces organes en particulier.

Tout comme le plexus sacré et la thyroïde, le plexus solaire est hypersensible à l'anxiété. Mais alors que le plexus sacré sera sensible à des événements bien réels, à des problèmes de la vie active et que la thyroïde sera perturbée par des problèmes réels d'expression ou de non-dits, le plexus solaire, lui, sera sensible à l'anxiété sans cause précise, chronique, celle des personnes dont on a tendance à penser qu'elles sont de « tempérament » anxieux, chez qui l'anxiété semble une seconde nature.

Il est bien connu que les gens anxieux sont sujets aux ulcères de l'estomac ou ont à terme des calculs à la vésicule, à force de « se faire de la bile ». Il y a même, dans la littérature médicale, des exemples de « diabète de stress », des diabètes apparus en moins d'une semaine à la suite d'une rupture ou d'un échec au bac, parce que le pancréas, sidéré, privé d'énergie, a cessé de fonctionner.

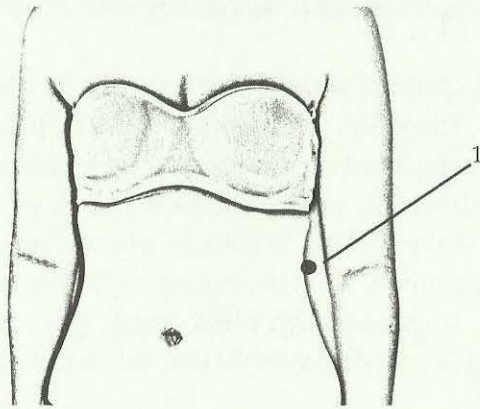
La perturbation du plexus solaire sera aussi responsable de nombreux problèmes métaboliques, voire d'obésité, par le dérèglement de toute la sphère digestive qu'elle va entraîner.

Veiller préventivement au bon fonctionnement de son plexus solaire, si l'on est de nature trop anxieuse, est donc une précaution vitale. Ce circuit ne sera pas non plus à négliger si, malgré l'appli-

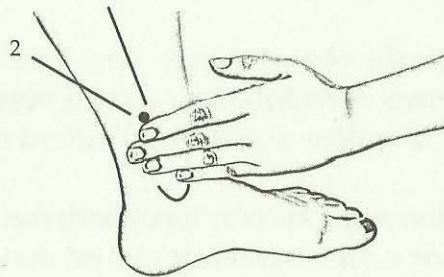
cation régulière et journalière du protocole contre la panique, on garde une sensibilité anormale au creux de l'estomac, ou sous la dernière côte droite, dans la région de la vésicule.

Les cinq points pour le plexus solaire : point spécial abdomen, RP6G, V2G, E36D, TR5D

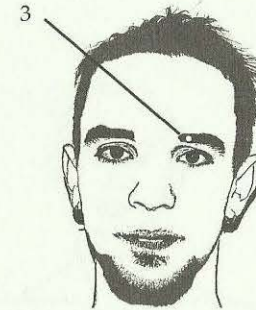
- **Point n° 1** (point spécial abdomen) : sous la **dernière côte gauche**, le plus à l'extérieur possible, dans l'axe qui relie l'aisselle gauche au sommet de la hanche gauche.



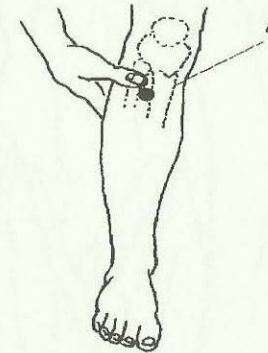
- **Point n° 2** (RP6G) : sur le bord postéro-interne de la **cheville gauche**, à quatre travers de doigt au-dessus de la partie la plus saillante de la malléole interne. Nous connaissons très bien ce point.



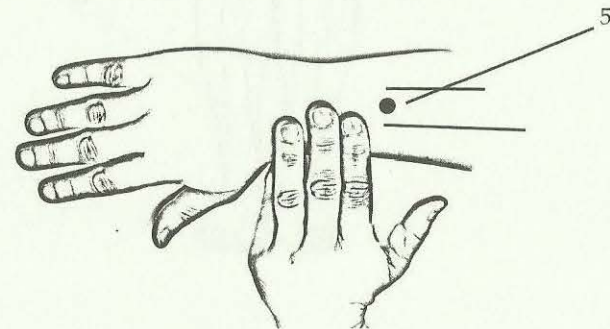
- **Point n° 3** (V2G) : sur le **sourcil gauche**, dans la petite gouttière que l'on sent à quelques centimètres de l'axe médian du crâne. C'est le point n° 2 du circuit du plexus sacré.



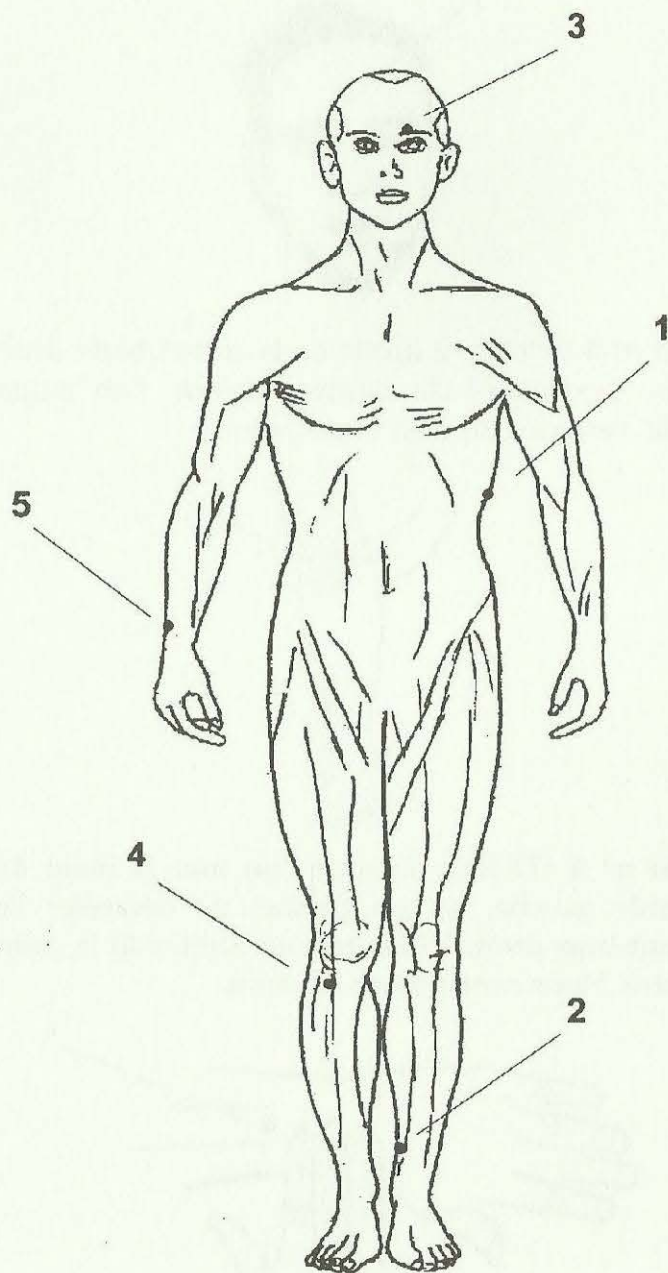
- **Point n° 4** (E36D) : à droite de la **crête tibiale droite**, là où tombe l'extrémité de l'index lorsque l'on empaume la rotule. Nous avons déjà vu ce point.



- **Point n° 5** (TR5D) : lorsque l'on met la main droite sur l'épaule gauche, ce qui permet de décroiser les os de l'**avant-bras droit**, à l'endroit où tomberait le cadran de la montre. Nous connaissons ce point.



CIRCUIT N° 20
PLEXUS SOLAIRE



CIRCUIT N° 21 :
contre l'impuissance et la perte de libido

L'impuissance est souvent vécue comme un drame.

Elle peut causer dévalorisation, frustration, dépression. Celui qui en est atteint se sent infirme, diminué, sa vie entière est gâchée. Le ou la partenaire va en souffrir aussi. Cette dimension qui manque au couple peut, sauf s'il y a énormément d'amour, être un facteur de déchirement et de rupture.

Chez le jeune, l'impuissance peut survenir sans aucune raison objective ni organique ; dans la plupart des cas, elle sera psychogène : elle aura pour cause une simple « panne » qui a été dramatisée, ou une culpabilité latente mal gérée, ou l'idéalisation abusive de la partenaire, si dans notre esprit on la confond, par exemple, avec la mère, créant une culpabilité inconsciente de l'inceste.

Chez la personne plus âgée, l'impuissance sera vécue comme un début d'involution. Les causes organiques – hypertension, artériosclérose, diabète – seront bien sûr à incriminer, mais là aussi la part psychologique sera déterminante.

La perte de libido, chez l'homme ou chez la femme, est un degré moindre de l'impuissance, mais sera difficile à gérer également par les deux partenaires, d'autant qu'elle s'accompagne souvent d'un état dépressif.

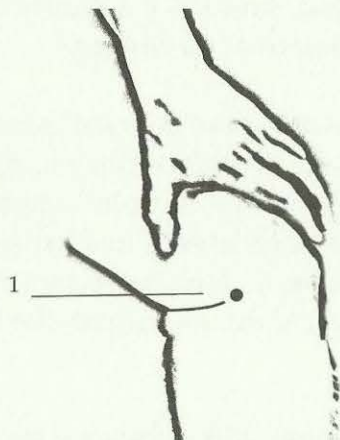
Enfin, on peut rattacher à ces symptômes l'éjaculation précoce, variante atténuée, mais non moins destructrice, de l'impuissance.

Le circuit qui suit peut s'avérer très efficace, sauf si les causes organiques sont trop importantes, ce qui ne représente qu'une minorité de cas. En revanche, il faudra toujours le faire précéder

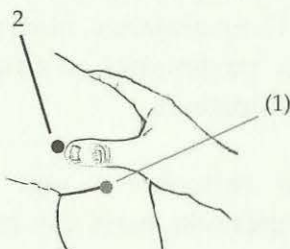
des circuits contre la peur, voire contre l'obsession et contre la dépression – nous en reparlerons plus en détail au chapitre suivant.

Les cinq points contre l'impuissance et la perte de libido : F8G, RP10G, VB38D, R3G, TM23

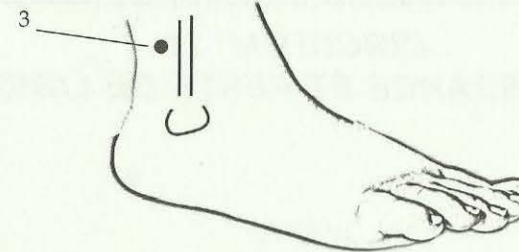
- **Point n° 1 (F8G)** : sur l'intérieur du **genou gauche** fléchi, à l'extrémité du pli de flexion.



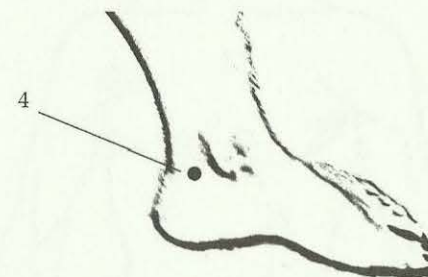
- **Point n° 2 (RP10G)** : sur la face interne de la **cuisse gauche**, sept ou huit centimètres au-dessus de la bosse que forme l'extrémité interne du tibia ; ce point est maintenant bien connu.



- **Point n° 3 (VB38D)** : sur la face externe de la **cheville droite**, sur le bord postérieur du péroné, cinq centimètres au-dessus de la malléole externe.

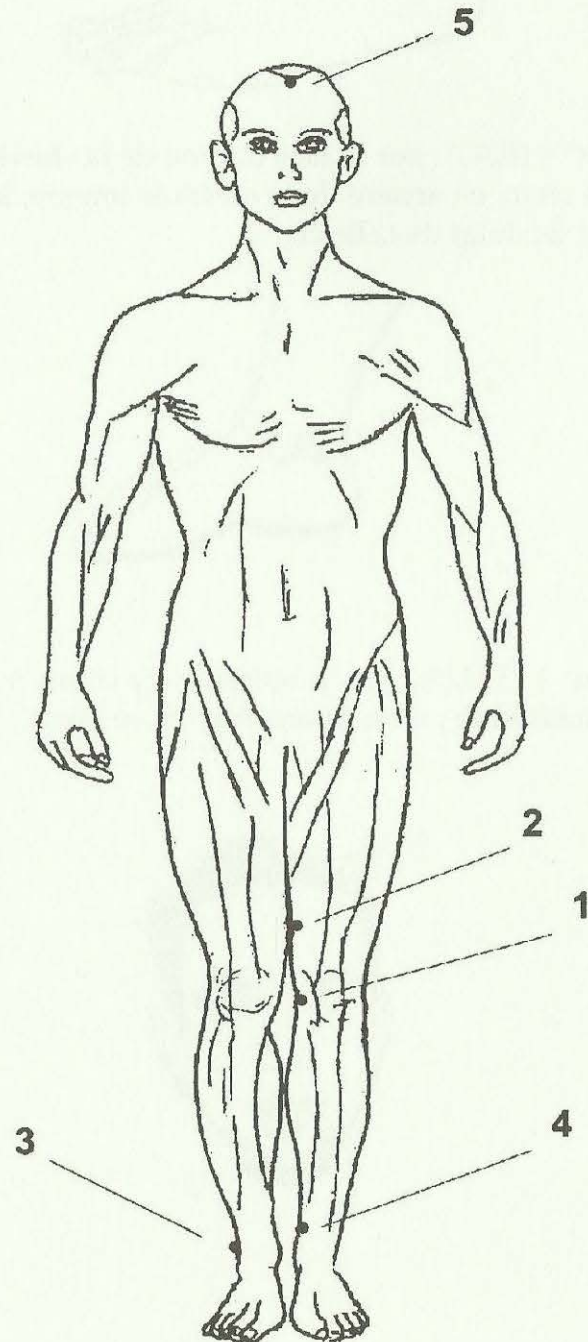


- **Point n° 4 (R3G)** : sur la face interne de la **cheville gauche**, dans le creux en arrière de la malléole interne, à un travers et demi de doigt de celle-ci.



- **Point n° 5 (TM23)** : sur le sommet du crâne, sur la **fontanelle antérieure** ; nous avons déjà vu ce point.





Chapitre 6

TABLE ALPHABÉTIQUE DES PROBLÉMATIQUES ÉMOTIONNELLES LES PLUS SOUVENT RENCONTRÉES, DES MALADIES PSYCHOSOMATIQUES LES PLUS FRÉQUENTES ET DES PROTOCOLES À UTILISER POUR Y FAIRE FACE

(TOUT EN SACHANT QUE CETTE LISTE NE SAURAIT ÊTRE EXHAUSTIVE, MAIS QU'À CE STADE DE VOTRE LECTURE VOTRE BON SENS VOUS PERMETTRA DE GÉRER LES SITUATIONS QUI N'AURAIENT PAS ÉTÉ DÉCRITES, EN PIOCHANT DANS LES VINGT ET UN CIRCUITS DE PBA À VOTRE DISPOSITION.)

Rappelons avant de commencer les notions essentielles : enlever sa montre et tout ce qui peut contenir une batterie (téléphone portable, télécommande de garage, clé de voiture...). Et, si l'on a décidé de venir en aide à quelqu'un, ne pas oublier de mettre en place l'écran neutre avant de commencer le soin, puis de bien se laver les mains. Et de vérifier (voir le chapitre 4, sur les principaux protocoles) si la personne n'est pas en opposition psychologique, au besoin en s'aidant du testing pour évaluer sa volonté de guérir.

Pour chaque émotion je donne le protocole de départ tel que mon expérience me permet de le conseiller, puis le protocole d'entretien, allégé, à utiliser dès que l'amélioration se fait sentir.

S'il m'arrive parfois de mettre certains circuits entre parenthèses, c'est parce qu'ils ne sont pas a priori obligatoires, cela dépend du contexte (je pense en particulier aux circuits contre la dépression et contre l'obsession, ou contre les cicatrices de traumatismes antérieurs, qui peuvent ne pas se retrouver systématiquement dans les protocoles mais qu'il peut être bon d'inclure, en fonction de la situation devant laquelle on se trouve).

Autant que faire ce peut, respectez l'ordre d'application des circuits tel que je le donne ; il a été parfois le fruit de longs tâtonnements avant que je sois sûr de son efficacité.

Abandon : (10)/2/1/3/4/5/6/7

L'abandon est une problématique excessivement fréquente et qui peut avoir de lourdes répercussions sur la vie affective, c'est pourquoi il faut essayer d'aider le plus précocement possible la personne qui en souffre.

Il peut avoir de nombreuses causes : en premier lieu, bien sûr, le départ de la personne aimée. Mais un enfant peut se sentir abandonné à la naissance d'un petit frère ou d'une petite sœur, ou encore quand la maman reprend son travail, quelques semaines après sa naissance. Ce peut être aussi quand les parents divorcent. Il faut savoir également que parfois un deuil peut être ressenti comme un abandon.

L'être abandonné, ou qui s'est cru abandonné, fera tout, par la suite, pour ne plus l'être. Il sera donc souvent incapable de s'investir dans sa vie affective, car s'investir, c'est risquer un nouvel abandon. Ou bien il multipliera les amours impossibles, les seuls que lui permettra son inconscient, qui pensera qu'ainsi il ne risque rien.

Faire très attention à la dépression (n° 1), qui est omniprésente, et au facteur de risque qu'elle comporte, sans oublier de vérifier s'il n'y a pas aussi une colère rentrée (n° 10) à évacuer, en particulier chez l'adulte abandonné par la personne qu'il aimait. Le passage à l'acte destructeur vis-à-vis de soi (surtout chez le jeune) ou vis-à-vis de l'autre est un danger permanent ; il ne faut pas hésiter à demander l'aide d'un thérapeute spécialisé si la situation ne s'améliore pas rapidement. Le circuit n° 2 s'impose à cause du mental négatif, de même que le 3, car il y a peur, et le 4, car il y a toujours au début un état obsessionnel. Le 6 est à faire la première fois, car le choc est quand même suffisamment violent pour faire « sauter les plombs ».

En entretien, on supprime le 1 dès que la dépression s'estompe, le 3 quand la peur diminue et le 6, qu'en principe on n'a besoin de faire qu'une fois. À mon avis, il faut garder assez longtemps les circuits n°s 2, 4, 5 et 7, c'est-à-dire mental négatif, obsession, hyperémotivité et, bien sûr, rétablissement de la vibration fondamentale.

Aboulie : 2/1/3/6/7

L'aboulie est l'envie de ne rien faire. Elle va toujours signer une dépression. On peut donc se reporter, pour plus de détails, au protocole « dépression » du chapitre 4 (voir p. 116).

Accident : 2/1/3/(4)/5/6/7

C'est la circonstance où s'impose sans hésiter le protocole « détresse », que nous avons vu au chapitre 4. Si l'on a sous la main du Rescue Remedy, c'est le moment où jamais de l'utiliser, il potentialisera encore plus l'action des différents circuits.

Pas plus tard que cet après-midi, j'ai vu une jeune maman dont la petite fille de six ans avait eu un accident de quad, vous

savez, ces engins tout-terrain à moteur de moto. En passant sur une bosse, le quad avait décollé, l'enfant avait été éjectée et était retombée sur le bas-côté –vous vous imaginez la panique. Étant venue à un de mes stages, la mère avait immédiatement appliqué le protocole « détresse ».

Quelques jours plus tard, par sécurité, elle m'a amené sa fille pour que je vérifie son état énergétique : l'enfant était parfaite, pas de panique, pas de traces psychologiques de l'accident, elle était dans un état en tous points remarquable, alors que Dieu sait qu'à six ans on est incapable de relativiser une émotion pareille. Cela prouve bien l'efficacité du protocole détresse, surtout appliqué précocement.

Alopécie voir Cuir chevelu

Angines à répétition : 2/(1)/3/(4)/5/(6)/7/8

(voir aussi Infections à répétition)

Travailler l'expression, les non-dits. Au début, faites le 1 si état dépressif, le 4 si état obsessionnel et le 6 si notion de traumatisme antérieur. En entretien, 5 (hyperémotivité) et 8 (expression) sont les deux circuits à faire régulièrement.

Angoisse : 2/3/(6)/7

Tout comme pour l'anxiété, que nous verrons ensuite, c'est le contexte qui nous dira quels circuits ajouter au circuit principal, qui est, comme nous l'avons déjà dit, le 3, contre la peur. Pour plus de détails, se reporter au protocole « panique » du chapitre 4 (p.112).

Anorexie : 2/1/3/4/5/6/7

Nous ne parlerons pas ici de la banale anorexie liée à un peu de stress ou de fatigue, mais de l'anorexie grave, pour ne pas dire l'anorexie mentale.

Le traitement de celle-ci bénéficiera toujours de l'application prolongée, biquotidienne, du protocole contre la dépression.

Cependant, si le symptôme est reconnu en tant que véritable anorexie mentale, il ne faudra pas se limiter à la PBA, car la plus grande prudence est de rigueur : il y a souvent un risque vital majeur, et une psychothérapie s'impose la plupart du temps, quand ce n'est pas l'hospitalisation en milieu spécialisé.

Malgré tout, l'utilisation de la PBA pourra accélérer l'évolution favorable.

Anxiété : 3/2/5/7

Le circuit électif de l'anxiété est le 3, que nous avons vu au chapitre 3. Bien entendu il ne faudrait pas le faire seul, mais tout dépend du contexte : une anxiété légère, l'attente d'un résultat d'examen universitaire par exemple, ne nécessitera pas d'autre circuit associé. De même si l'on a simplement peur de mal dormir après une dure journée. Malgré tout, il faudra ajouter le 2 si l'anxiété s'accompagne d'un mental négatif, le 5 s'il y a hyperémotivité, et le 7, qui rétablit la vibration fondamentale de tous les centres énergétiques.

Ne pas hésiter à se référer au protocole « panique » du chapitre 4 (p.112).

Asthénie : 2/1/3/7

Il n'est pas question ici de la fatigue banale en période de surmenage, mais d'une fatigue intense et prolongée.

Bien entendu il faudra toujours commencer par faire un bilan médical, biologique et hormonal poussé, à la recherche d'une cause organique.

Ce n'est que lorsque tous les examens pratiqués se seront révélés négatifs que l'on pourra se poser la question d'une origine psychosomatique, et dans ce cas il faudra se référer au protocole « dépression », car ce type d'asthénie est un précieux signe avant-coureur d'une dépression. Il pourra même être le seul signe visible d'une dépression avérée mais que l'intéressé refoule – on parle souvent dans ce cas de « dépression masquée ».

Asthme : (2)/12/(1)/3/(4)/5/(6)/7

L'asthme peut être authentiquement allergique ; dans ce cas malheureusement la PBA aura peu d'effet : lorsque le taux d'anticorps est trop important et que l'on est à nouveau en présence du produit (l'antigène) qui a causé cette prolifération d'anticorps, il en résulte inévitablement un conflit qui se traduira par une crise d'asthme, et on n'y peut pas grand-chose, si ce n'est diminuer l'angoisse que cause la crise en utilisant le circuit n° 3 (contre la peur).

Mais parfois une crise d'asthme peut être directement liée à un stress. On ne compte pas le nombre d'enfants qui font une crise d'asthme par exemple le matin d'un contrôle. Dans ce cas la PBA soit fera avorter la crise, soit en diminuera l'intensité.

Il faudra en priorité faire le circuit n° 12, pour rétablir l'élément éther, puisque nous avons vu que le stress le faisait

disjoncter. Il faudra ajouter le 3, contre la peur, le 5, contre l'hyperémotivité, et « sertir » le tout par le 7, de rééquilibrage général.

En fonction de l'état qui préexistait et qui a pu fragiliser, on verra s'il faut intervenir sur du mental négatif (2), de la dépression (1), des traumatismes antérieurs (6) ou de l'obsession (4).

Veiller malgré tout à être très vigilant, et si le calme ne revient pas rapidement à faire appel à son médecin, surtout si la crise est sévère.

Autodévalorisation : 2/1/3/(4)/(5)/(6)/7/(9)

(voir aussi Dépression)

Lorsque l'on commence à s'autodévaloriser systématiquement, à penser, voire à dire que l'on est nul, et surtout si ce n'était pas dans nos habitudes antérieures, on peut être sûr que la dépression n'est pas loin, et il faut sans attendre appliquer le protocole prévu en cas de dépression – 2/1/3/(4)/(5)/(6)/7/(9).

Bégalement : 2/(1)/3/5/6/8 *(voir Tics, TOC)*

Le bégalement étant une forme de tic, se reporter à ce terme.

Boulimie : 1/2/3/4/5/6/7/9

Ce protocole s'applique à la boulimie majeure, qui s'accompagne de la tendance systématique à se faire vomir, avec la honte, la culpabilité et l'autodévalorisation qui en résultent. Donc, au début, il faudra absolument veiller à la dépression (1), qui paraît inévitable. En entretien, vu l'état obsessionnel quasi obligatoire, garder les circuits n°s 2, 3, 4, 7 et 9. À noter la

présence obligatoire dans ce protocole du circuit n° 9, qui équilibre le yin et le yang, et donc va avoir une action sur le métabolisme.

Brûlures d'estomac voir Ulcères de l'estomac

Cauchemars : 2/3/5/7

Les cauchemars correspondent souvent à l'évacuation d'une anxiété latente. Lorsque l'on se réveille en sueur, en proie à des palpitations, après un cauchemar particulièrement impressionnant, il suffit de cinq minutes pour se faire, sans même quitter son lit, les circuits contre le mental négatif, la peur et l'hyperémotivité, qui permettront ensuite de se rendormir tranquillement. D'où l'importance, tant que vous ne connaîtrez pas les circuits principaux par cœur, de garder à portée de main les fiches aide-mémoire qui vous sont données en annexe de ce livre.

Chagrin d'amour voir Abandon

Colère : 10/2/1/3/4/5/6/7

Les circuits n°s 10 (colère rentrée) et 4 (obsession) sont les plus importants. Il est difficile de ne pas focaliser sur l'objet de sa colère, d'où l'importance de continuer le circuit n° 4 plusieurs jours durant. Ne pas négliger non plus l'importance ici du circuit n° 6, car il est bien rare qu'une grosse colère ne fasse pas « sauter les plombs ».

En entretien, jusqu'à ce que le temps fasse son œuvre apaisante et cicatrisante, faire 2 (mental négatif), 4 (obsession), 5 (hyperémotivité) et 7 (rétablissement de la vibration fondamentale).

Coliques du nourrisson : 3/6/7/16

Un nourrisson qui a des coliques est un nourrisson qui a peur.

Il peut avoir peur parce que sa maman a vécu une grossesse difficile, physiquement ou psychologiquement, et qu'il a ressenti in utero cette énergie d'angoisse qui a pu le déstabiliser. Il peut avoir peur parce que l'accouchement s'est mal passé, qu'il a été long et difficile ; là encore il a ressenti toute l'énergie d'angoisse de sa maman et du personnel soignant.

À plus forte raison, s'il y a eu forceps (ce qu'il a ressenti comme une agression) ou césarienne (qu'il a vécue comme un abandon : imaginez ce qu'on doit ressentir quand on est pendant neuf mois dans les vibrations de quelqu'un et qu'on vous en arrache brutalement...).

Dans tous ces cas, une panique s'est installée.

Les quatre circuits n°s 3 (peur), 6 (cicatrices de traumatismes antérieurs), 7 (rétablissement de la vibration fondamentale) et surtout 16 (pour le côlon) se révèlent dans ce cas très précieux, avec des résultats souvent spectaculaires sur des bébés que rien ne calmait.

N'oublions pas d'être toujours très prudents dans la force de la pression que l'on va exercer sur les points d'acupression d'un nouveau-né.

Colopathies spasmodiques, ou fonctionnelles, de l'adulte : 2/(1)/3/(4)/5/6/7/16

On entend par ce terme la plupart des colites, ces affections qui se manifestent par des spasmes parfois extrêmement douloureux du gros intestin, la plupart du temps liées à un tempérament anxieux, lorsque aucune cause organique ni parasitaire n'a pu être isolée.

Dans le protocole, nous retrouverons bien sûr le mental négatif, la peur, l'hyperémotivité et le côlon, sans oublier qu'une dépression ou une obsession éventuelles ne feront qu'aggraver le tableau.

Conflits : (10)/2/1/3/4/(5)/6/7

Un conflit aigu va nous faire « disjoncter », au point que parfois il faudra carrément employer le protocole « panique ».

Un conflit plus larvé, mais qui perdure, obligera à garder assez longtemps, même en entretien, à titre préventif, le circuit n° 1 (dépression) et le circuit n° 4 (obsession). Donc, tant que le conflit n'est pas résolu, faire journellement 2 (mental négatif), 1 (dépression), 3 (peur), 4 (obsession) et enfin 7 (rétablissement de la vibration fondamentale).

Contractures cervicales : 2/1/3/6/7

Ces contractures, qui font souvent beaucoup souffrir, causant même des migraines, peuvent devenir chroniques, s'accompagnant de douleurs dans la région des trapèzes, même de contractures aux mâchoires.

Elles sont bien sûr liées à de l'anxiété et de l'hyperémotivité. Les massages de relaxation, la physiothérapie et l'ostéopathie peuvent en venir à bout, mais la PBA sera tout à fait indiquée pour rendre ces traitements plus efficaces, et surtout empêcher les rechutes.

Cuir chevelu : 12/2/(1)/3/(4)/5/6/7

Les affections du cuir chevelu, telles que la pelade, ou l'alopecie quand celle-ci se déclenche brutalement – à la différence de l'alopecie progressive, qui est essentiellement d'origine génétique ou hormonale –, sont généralement à relier à un stress très intense, et le plus souvent consécutives à un choc. D'où l'importance de remettre systématiquement en place l'élément éther (12), d'effacer les cicatrices de traumatismes antérieurs (6) et de lutter contre la peur (3), sans oublier le mental négatif (2) que cela crée la plupart du temps, quand ce n'est pas un état dépressif (1).

En entretien, il faudra garder longtemps le 12, le 3 et le 7.

Plusieurs semaines seront souvent nécessaires avant de pouvoir apprécier le résultat, qui est la plupart du temps particulièrement probant.

Cystites à répétition : (1)/2/3/4/5/6/7/15

(voir aussi Infections à répétition)

Travailler les peurs, la culpabilité. Commencer par 1 si état dépressif, et la première fois enlever un traumatisme éventuel avec le 6. En entretien, 5 (hyperémotivité), 7 (rétablissement de la vibration intérieure) et 15 (vessie).

Dépression : 2/1/3/(4)/(5)/(6)/7/(9)

Cet état grave et fréquent aussi bien chez l'enfant que chez l'adulte fait l'objet d'une étude spéciale au chapitre 4.

Déracinement : 2/1/3/7/19

Un déracinement se traduit souvent par une perte de repères. Bien souvent il va rentrer en résonance avec une douleur ancienne, lorsque dans notre enfance nous avons dû faire face à une perte de nos habitudes : ce peut être si nos parents ont déménagé et que nous avons perdu nos habitudes, nos copains, voire même nos grands-parents s'ils sont partis loin. Ce peut être un changement d'école ou le divorce des parents.

Par la suite, dès que nous devons faire face à un changement d'habitudes, un déménagement, un nouvel d'emploi, même voulu en toute bonne foi, cette fragilisation va venir saboter nos projets et bien souvent cela se terminera par une dépression, d'autant plus incompréhensible que, je le répète, cette situation était parfois souhaitée. C'est tout le problème de ces douleurs que l'on réveille dans notre inconscient.

Ce qu'il faut savoir aussi, incidemment, c'est que bien souvent cette peur d'être déraciné se traduira par une crainte de s'enraciner. C'est moins paradoxal que cela n'en a l'air : si on ne s'enracine pas, on ne risque pas d'être déraciné. Cela explique certains comportements d'instabilité chronique, affective, professionnelle ou géographique de certaines personnes, dont l'histoire révélera par exemple qu'à six mois ils ont tout quitté, famille, crèche, nounou, pour suivre leurs parents outre-mer ou à l'étranger.

La perspective du déracinement peut créer une vraie panique chez les personnes fragilisées ; j'ai vu ainsi des épouses de militaires déprimer au moment de faire leur « caisse maritime »,

c'est-à-dire de remballer leurs affaires pour rentrer en France, à la fin du séjour de leur mari outre-mer, alors qu'elles auraient dû être folles de joie à l'idée de revoir leurs proches.

Donc, que ce soit vis-à-vis d'un enfant qui perd ses repères parce qu'on l'envoie en colonie ou qu'il change d'école, ou vis-à-vis d'un adulte qui souffre de répéter une situation anciennement mal vécue, les paramètres peur et dépression doivent être pris en compte. Mais il peut y avoir des répercussions somatiques au niveau du chakra racine, c'est-à-dire du plexus sacré, avec des blocages de reins, des sciatiques, voire des problèmes de fibromes ou de prostate, c'est pourquoi il faut toujours penser remettre de l'énergie au niveau du plexus sacré (circuit n° 19).

Désir d'enfants : 2/1/4/3/5/7/9/19

Ce désir est très facilement obsessionnel, d'où l'importance de privilégier le 4, contre l'obsession. La première fois, il faudra aussi faire le 1 (dépression) et le 2 (mental négatif) systématiquement, car la frustration de ne pas avoir d'enfants s'accompagne très souvent d'un sentiment de culpabilité, voire de dévalorisation, qui amènera très vite une composante dépressive. Par ailleurs, il faut systématiquement terminer ce protocole par le circuit n° 19 (plexus sacré), qui donnera de l'énergie à la zone qui gère les ovaires et l'utérus.

En entretien, il sera bon de continuer journallement le 4, car le fait de ne pas lâcher prise du désir de grossesse peut à lui seul empêcher celle-ci de survenir, ce fait est bien connu. Je préconise donc 4, 7 et 19 tous les jours.

Deuil : 2/1/3/5/6/7/(4)/(9)

Le deuil crée une situation de détresse psychologique intense. Se reporter donc au protocole « détresse » du chapitre 4 (p. 104).

Bien entendu, l'usage de la PBA n'enlèvera rien à la gravité de ce qui s'est passé, la peine et le chagrin seront inchangés, mais, étant revenue sur de bonnes énergies, la personne concernée pourra mieux faire face, nous l'avons déjà dit à plusieurs reprises.

Divorce, séparation voir Abandon

Dyshidrose (voir aussi Eczéma)

La dyshidrose est une forme particulière d'eczéma, qui atteint essentiellement les mains, plus rarement les pieds, provoquant de petites vésicules très prurigineuses « entre chair et peau » sur les doigts et les paumes. Ces vésicules peuvent éclater et donner une desquamation. Cette affection, souvent très pénible, signe à quatre-vingt-dix-neuf pour cent un tempérament anxieux.

Dyslexie : 11/2/(1)/3/5/8

Ici un circuit va se révéler d'une importance capitale : c'est le 11, qui rétablit la coordination énergétique entre le cerveau droit et le cerveau gauche.

Bien sûr, l'enfant dyslexique est en souffrance, donc le 2, contre le mental négatif, le 3, contre la peur, et le 5, contre l'hyperémotivité, s'imposent. Et faire éventuellement le 1 – n'oublions jamais que les enfants aussi peuvent être dépressifs, même s'ils ne le manifestent pas de la même manière que les adultes.

Enfin, toujours faire le 8, pour l'expression.

Ces circuits sont à pratiquer journallement pendant plusieurs semaines, puis on se contentera en entretien du 5 et du 8.

L'orthophoniste qui a pris l'enfant en charge sera étonné de la rapidité de ses progrès. Je pense même que l'utilisation systématique des circuits n^{os} 11 et 8 par les professionnels concernés (puisque'ils sont si faciles à apprendre et qu'ils ne prennent que cinq minutes à réaliser) serait un plus appréciable à la pratique de tout orthophoniste, s'il prend soin de les pratiquer au début de chaque séance.

L'utilisation en complément des fleurs de Bach Clematis et Cerato sera également une aide appréciable.

Eczéma : 2/12/(1)/3/5/(6)/(4)/7/13

On l'a dit en étudiant le circuit n° 13, l'eczéma est LA maladie psychosomatique par excellence, liée à une anxiété qui n'a pu s'extérioriser. Cette anxiété a fait « disjoncter » l'élément éther, et a fait basculer sur des énergies d'angoisse et d'hyperémotivité. Les premiers jours, ne pas hésiter à traiter une composante obsessionnelle ou dépressive éventuelle.

En entretien, 12, 5, 7 et 13 sont à faire tous les jours. Si se réinstalle une composante dépressive ou obsessionnelle, ou si le mental négatif revient, ne pas hésiter à ajouter les circuits correspondants (1, 4 et 2).

À noter que, dans ma pratique quotidienne, ces protocoles se révèlent très efficaces, *notamment sur l'eczéma des nourrissons*, qui, j'en suis persuadé, est lié dans quatre-vingt-dix-neuf pour cent des cas à des peurs in utero, ou survenues au moment de l'accouchement, le bébé ayant ressenti des énergies d'anxiété, voire de panique, sans avoir pu les relier à une cause précise, et étant donc né dans un état de stress total.

N'oublions pas non plus, je le répète ici, qu'un enfant, et même un nourrisson, peut être sur une énergie de dépression ; ne pas occulter donc l'éventualité de devoir faire le circuit correspondant (1).

Il peut aussi y avoir chez les bébés des eczémas liés à une intolérance au lait, il faudra donc y penser en cas d'échec du protocole décrit plus haut. Mais je crois qu'il vaut mieux faire ce protocole avant de se lancer trop hâtivement dans des changements radicaux de l'alimentation, et aussi penser à le faire si, à l'inverse, le changement de lait n'a pas eu l'effet escompté.

Éjaculation précoce : 2/1/3/4/5/9/19/21

L'éjaculation précoce peut être un drame à la fois pour celui qui en souffre et pour sa partenaire, nous l'avons déjà dit lorsque nous étudions le circuit n° 21. De combien de frustrations pouvant conduire au divorce n'est-elle pas responsable ! L'homme qui en est atteint se sent un infirme, qui bien souvent se mure dans son silence, refuse d'aborder le sujet, se persuade qu'il ne peut pas se soigner, s'énerve dès qu'il y est fait allusion, tout en sachant pertinemment qu'il frustre sa partenaire. Celle-ci remâche ses désillusions, ses frustrations, les non-dits s'installent et pourrissent la vie du couple, le menant parfois à la rupture, alors que sur tous les autres plans l'entente était parfaite. Quel gâchis !

L'éjaculation précoce est souvent liée à des interdits qui viennent saboter la vie sexuelle : ce peut être la culpabilité qui s'est installée chez cet adolescent qui se masturbait en cachette, le péché était grand, il fallait faire vite pour ne pas être surpris, d'où ensuite, à l'âge adulte, l'impossibilité de maîtriser son éjaculation. Ce peut être aussi le tabou de l'inceste, si on a trop mis sa partenaire sur un piédestal, si on l'a trop idéalisée, au point que dans l'inconscient l'image de la femme et celle de la mère se mélangent. Ce peut être encore la culpabilité inconsciente de l'adultère, présente parfois même après un divorce,

tant est lourd le poids de la société bien-pensante sur nos comportements.

Pour essayer de gérer le problème, il faudrait dans un premier temps faire un rééquilibrage général : commencer au moins par le circuit n° 2 (mental négatif), puis faire le 1 si la situation crée une dépression, le 3 car l'angoisse est là, le 4 parce que l'obsession est toujours présente, et le 5 car il y a toujours hyperémotivité. Et « sertir » par le 9, qui va équilibrer le yin et le yang.

Ensuite, seulement, on passera aux deux circuits qui agiront directement : le 19, qui rééquilibre le plexus sacré, et le 21, qui est plus spécifique des problèmes sexuels.

Ensuite, journallement, il faudra faire le 5, le 9, le 19 et le 21, jusqu'à ce que la confiance en soi revienne et que l'amélioration survienne, ce qui ne demande en général pas très longtemps.

Énurésie : 2/1/3/5/(6)/7/15

Nous avons ici encore affaire à une somatisation de l'anxiété. L'enfant anxieux va vouloir recréer inconsciemment, la nuit, la chaleur rassurante qu'il a connue dans l'utérus maternel (n'oublions pas que le liquide amniotique et l'urine ont une composition très voisine).

Il n'est donc pas étonnant de voir apparaître dans ce protocole les circuits caractéristiques de la peur et de la dépression.

Il sera impératif de terminer par le 15, qui stimule la vessie.

En entretien, il sera bon de faire tous les soirs le 3 et le 15.

Examens (peur avant un examen) : 2/3/5/8

(voir protocole « trac » au chapitre 4)

Haine voir Colère

Harcèlement moral : (10)/2/1/3/4/6/7

Dans ce cas particulier, l'état dépressif et l'état obsessionnel dominant, mais il y a aussi souvent colère mal contenue. Ce protocole est à faire *systématiquement* tous les matins tant que la situation perdure.

Hyperactivité : 11/2/(1)/3/5/7

L'expérience m'a prouvé que très souvent l'hyperactivité était un signe majeur d'anxiété, mais qu'en plus elle était en général liée à un problème de mauvaise coordination entre les cerveaux droit et gauche, ce qui explique la présence du circuit n° 11 en début de protocole.

Hypersomnie : 2/1/3/(4)/(5)/(6)/7/(9)

L'hypersomnie, dans certains cas, va être l'état dans lequel se réfugie une personne dépressive : c'est le meilleur moyen de s'isoler d'un monde où l'on souffre trop.

Se reporter donc au protocole « dépression » du chapitre 4 (voir page 108).

Hypocondrie : 2/1/3/4/5/6/7

Supprimer le 1 dès que la tendance dépressive disparaît, garder en fait 2, 3, 4 et 7 tous les jours jusqu'à ce que cette véritable phobie de la maladie qu'est l'hypocondrie se dissipe.

Impuissance : 2/(1)/3/4/5/9/19/21

(voir aussi Éjaculation précoce)

Même si les causes profondes peuvent parfois être différentes, en particulier liées à un œdipe mal négocié ou à la peur d'une involution que provoque chez beaucoup d'entre nous la proximité de la soixantaine, la peur, l'obsession et le mental négatif prédominent. Donc appliquer le même protocole que pour l'éjaculation précoce : 2, 1 si un état dépressif s'est installé, 3 pour l'anxiété, 4 pour l'obsession, 5 pour l'hyperémotivité, 9 car il faut équilibrer le yin et le yang, 19 pour l'énergie du plexus sacré et 21 contre l'impuissance proprement dite.

En entretien journalier : 5, 9, 19 et 21.

Inattention, manque de concentration, distraction, rêverie : • chez l'enfant : 11/5

Le circuit n° 11 est à faire en priorité, car la plupart du temps, il y a un problème de mauvaise coordination entre les deux cerveaux. Bien sûr on ajoutera le circuit contre l'hyperémotivité (5). À noter qu'une fleur de Bach est dans ce cas une aide précieuse, c'est Clematis.

• chez l'adulte : 1

Le circuit n° 1 est à privilégier, car la plupart du temps sortir de l'instant présent est un moyen de lutter contre la dépression. Ou alors, le mental est tellement sollicité que les capacités d'at-

tention et de mémoire ne peuvent plus s'exprimer. Donc il faudra avoir recours au protocole « dépression », que nous avons longuement détaillé au chapitre 4.

Infections à répétition : (1)/2/3/4/5/(6)/7

Elles signent une perte des défenses immunitaires, souvent liée à un mauvais fonctionnement psychique. L'organe atteint sera la plupart du temps en relation avec une problématique non réglée. Par exemple la vessie est souvent en relation avec les peurs et la culpabilité – je me souviens d'une jeune femme qui avait une cystite chronique depuis qu'elle avait refait sa vie après son divorce, d'une autre à qui ses mycoses vaginales empoisonnaient la vie sexuelle, pour les mêmes raisons... Les problèmes ORL à répétition (angines, otites, thyroïdites) seront en relation avec des problèmes d'expression, de non-dits, de ne pas vouloir entendre ou écouter. Se reporter à tous les livres très bien faits concernant la symbolique des organes, et se souvenir du proverbe tibétain : « La maladie est une lettre que le corps nous envoie. »

La première fois, s'il y a un état dépressif causé par la chronicité des symptômes, ne pas hésiter à faire le 1, et ajouter le 6 s'il y a la notion d'un traumatisme antérieur. En fonction de l'évolution, on peut réduire le nombre des circuits au 5 (hyperémotivité), au 7 (rétablissement de la vibration fondamentale), et aux circuits plus spécifiques de la localisation de l'organe en cause.

Insomnie : 10/2/1/3/4/5/6/7

Le 10, car très souvent une colère rentrée est la cause d'une insomnie rebelle ; le 2, car il y a fatalement négativité ; le 1, car la dépression est souvent présente – nous avons vu d'ailleurs que l'insomnie en elle-même pouvait être un signe de dépression – ; le 3, car la peur nous oblige à rester en veille ; le 4, car l'insomnie

prend très vite un caractère obsessionnel ; le 5, contre l'hyperémotivité ; le 6, pour effacer les cicatrices de traumatismes antérieurs qui peuvent être en cause ; et le 7, pour rétablir la vibration fondamentale.

Les jours suivants, 2, 3, 4 et 7 devraient être suffisants.

Inspiration (manque, panne d') : 18/8

Lorsque le manque de créativité n'est pas lié à un début de dépression – et dans ce cas il y a lieu de se reporter au protocole correspondant –, le circuit qui peut débloquer la situation est le 18. Et comme l'inspiration et l'expression sont liées, il faudra ensuite faire le 8, bien entendu.

Lâcher prise (impossibilité de) : 4

Le circuit n° 4 est indispensable pour nous faire lâcher prise d'un problème. Tant qu'on n'arrive pas à lâcher prise, le mental prend tellement de place dans le cerveau que le reste de celui-ci ne pourra plus s'exprimer, notre capacité d'intuition, en particulier, sera complètement occultée, et c'est pourquoi l'on n'arrivera pas à trouver la solution du problème qui nous obsède. En complément, la fleur de Bach White Chestnut aura une utilité certaine.

Libido (troubles de la) : 2/1/3/9/19/21

Ces troubles sont souvent à relier à un état dépressif et anxieux, d'où la présence dans le protocole des circuits n°s 2, 1 et 3. Le 9 équilibrera ensuite le yin et le yang, le 19 donnera de l'énergie au plexus sacré et le 21 agira plus directement sur la symptomatologie.

Lombalgies, lumbagos aigus : **2/(1)/3/(4)/6/7/19**

Les lombalgies, ces maux de reins chroniques si pénibles, peuvent avoir de multiples causes, telles qu'arthrose, mauvaise ergonomie du poste de travail, postures incorrectes, voire inégalité de longueur des membres inférieurs.

Mais elles signent aussi, très souvent, un début d'épuisement, une difficulté à faire face à une situation trop pesante, d'où l'intérêt de ne pas oublier de penser à la dépression, ou à l'obsession, face à ces douleurs chroniques.

Il en est de même des lumbagos aigus, sauf s'ils sont directement liés à un faux mouvement ou au port d'une charge lourde. Ils peuvent en réalité être causés par une dépression « masquée » : on ne veut pas comprendre qu'« on en a plein le dos », le corps décide de nous stopper brutalement, il fait une dépression à notre place, pour nous faire prendre conscience qu'il est soumis à une trop forte tension et que cela ne peut plus durer.

Mal du pays voir Nostalgie aiguë

Migraines : 2/1/3/7/9

La migraine est très souvent une somatisation de l'anxiété ou de la contrariété, qui vont entraîner une crispation des muscles de la nuque et du haut du dos, responsable du déclenchement de la migraine.

Il ne faut quand même pas omettre de vérifier l'état vertébral, ophtalmique, ORL (sinus...) et digestif auprès des spécialistes compétents, si les phénomènes ne s'atténuent pas assez vite.

Mycoses vaginales à répétition : 2/3/4/5/7/19 (voir aussi Infections à répétition)

Travailler les culpabilités.

Nostalgie aiguë : 2/1/3/4/5/6/7

C'était le cas, par exemple, d'une jeune fille au pair que j'ai eu l'occasion d'aider. Elle était dépressive, pleurait sans cesse, ne supportant pas le déracinement et l'éloignement de sa famille. Cette situation avait réveillé une douleur ancienne : elle avait perdu ses repères lors d'un déménagement lorsqu'elle avait trois ans. Elle en était au point de vouloir mettre fin à son expérience au bout de quinze jours, d'anticiper son retour en France, ce que plus tard elle aurait vécu comme un échec. Le protocole que je propose est celui qui a le plus de chances d'être efficace. Ne pas oublier, surtout, le 4, car l'obsession du passé est difficile à évacuer.

Obésité voir Surcharge pondérale

Obsession : (10)/4/3/2/7/(9)

Le chapitre 4 propose un protocole « obsession » ; s'y reporter. Pour mémoire, le circuit électif des états obsessionnels est le n° 4.

Onychophagie : 2/(1)/3/5/6/8 (voir aussi Tics, TOC)

L'onychophagie, qui est le fait de se ronger les ongles des mains – et parfois même des pieds ! – est un signe majeur d'anxiété.

Otites à répétition : 2/3/4/5/7/8

(voir aussi Infections à répétition)

Panique : 2/3/(6)/7/(9)

(voir protocole « panique » au chapitre 4)

Pelade voir Cuir chevelu

Perfectionnisme : 3/4

Le circuit du perfectionnisme est par excellence le 4, puisqu'une personne perfectionniste ne sait pas lâcher prise.

Il faut savoir qu'au départ le perfectionnisme est un moyen de défense pour les personnes qui traînent depuis l'enfance une peur d'être agressées et d'être critiquées, puisqu'elles sont arrivées à la conclusion inconsciente que la seule manière de n'être ni agressées ni critiquées était d'être parfaites.

D'où l'importance d'inclure, au début du traitement, le protocole qui agit contre la peur.

Peur : 2/3/(6)/7/(9)

(voir protocole « panique » au chapitre 4)

Phobies : 2/3/4/7

Pleurs inexpliqués du nourrisson : 3/6/7/16

Ce sera le même protocole que pour les coliques du nourrisson. Les deux grandes peurs d'un bébé, une fois sa faim satisfaite, sont d'être agressé et d'être abandonné. Il faudra donc faire le protocole des crises de panique, sans oublier d'ajouter systématiquement le circuit n° 16 (côlon), car presque toujours un bébé va somatiser son angoisse par une colite.

Psoriasis : (1)/3/2/12/(4)/5/6/7/13

Le psoriasis est une maladie chronique, invalidante, qui apporte souvent à la personne qui en est atteinte un important préjudice esthétique.

Son déclenchement initial est toujours lié à une crise grave qui a traversé la vie du patient et qu'il a intériorisée. Le problème est qu'ensuite, même si la poussée initiale est jugulée, on est sans cesse à la merci d'une rechute, et que celle-ci sera toujours causée par une nouvelle période de tensions.

Cette chronicité va finir par entraîner des désordres biologiques, avec le risque de l'apparition d'un rhumatisme psoriasique.

C'est dire s'il faut être vigilant à traiter par la PBA l'aspect psychosomatique : d'abord la dépression, qui soit a causé directement le psoriasis, soit en est une conséquence liée au préjudice esthétique dont nous parlions. Ensuite la peur, responsable d'avoir fait disjoncter l'élément éther.

Étonnamment, j'ai remarqué que le circuit n° 13, contre l'eczéma, avait toujours son utilité (alors que le psoriasis n'est pas vraiment une forme d'eczéma).

C'est pourquoi, en entretien journalier, je préconise 12, 5, 7 et 13.

Rancune voir Colère

Rupture voir Abandon

Somatisations : 2/(1)/3/4/5/6/7

Énormément de maladies sont d'origine plus ou moins directement psychosomatique, et il est impossible d'en dresser ici une liste exhaustive.

Si l'on suspecte une telle origine, il sera toujours bon de potentialiser le traitement purement médical par la PBA.

En général, il faudra systématiquement faire les circuits n^{os} 2 (mental négatif), 3 (peur), 4 (il faut que le problème ait été obsessionnel pour déclencher la somatisation), 5 (hyperémotivité), 6 (fatalement, il y a des cicatrices de l'événement causal dans le système énergétique) et 7 (rétablissement de la vibration fondamentale).

Ne pas hésiter à faire le 1 si on a l'impression qu'une dépression se cache derrière la maladie – et c'est souvent le cas.

On ajoutera d'autres circuits en fonction de l'endroit du corps qui est affecté : le 19 si la localisation est au niveau des organes dépendant du plexus sacré, le 20 s'il s'agit d'organes dépendant du plexus solaire (la sphère digestive en général, foie, vésicule, estomac), le 8 si la localisation est dans la sphère ORL, ou encore les circuits spécifiques de la peau, de la vessie, du côlon, tels

qu'ils ont été décrits au chapitre précédent et tels qu'ils sont rappelés à la fin de cet ouvrage.

En entretien, on fera 3, 4, 7 et les circuits spécifiques.

Spasmophilie : 2/1/3/6/7

La spasmophilie est une maladie invalidante, qui peut prendre des formes très différentes selon les personnes qui en sont atteintes. L'aspect le plus connu est la crise de tétanie, cet état de contracture généralisée s'accompagnant d'angoisse intense, de fourmis dans les extrémités et de la classique « main d'accoucheur ».

Mais des maux de reins, ainsi que des colites, des crampes, les paupières qui sautent, une dépression lors des changements de saison peuvent être autant de signes de spasmophilie.

La PBA sera très utile ici, mais il sera souvent souhaitable de faire en même temps une cure d'oligoéléments.

Stress (ponctuel) : 3/7

Surcharge pondérale : 2/(1)/3/4/(5)/(6)/9

Il faut en priorité le 2, car cette surcharge donne une mauvaise image de soi qui fait basculer en mental négatif. La dépression peut être présente, donc penser au 1. Le 4 s'impose, car l'obsession est toujours là, c'est elle bien souvent qui empêche de maigrir. Si un choc a pu causer la prise de poids au départ, penser au 6. Et en entretien, faire tous les matins 2, 3, 4 et 9.

Surmenage : 2/1

Le surmenage va entraîner une dépression d'un genre particulier, que j'assimile, au niveau du cerveau, à la fracture de fatigue du sportif.

Syndrome prémenstruel : 2/(1)/5/9/19

Ce syndrome bien connu gâche la vie de nombreuses jeunes femmes : à l'approche des règles, l'émotivité augmente, on est irritable, parfois même s'installe un véritable état dépressif. Ces modifications de l'humeur sont d'autant plus pénibles à vivre qu'elles échappent complètement à la volonté, puisque la cause en est hormonale.

On peut y remédier en mettant l'accent sur le mental négatif (2), l'hypersensibilité (5), l'équilibre yin/yang (9), et en réénergisant le plexus sacré (19).

Il faudra être très vigilant à partir du vingtième jour du cycle, quitte à recommencer le protocole plusieurs fois par jour.

Terreurs nocturnes chez l'enfant : 3/6/7

Le 3 contre la peur, le 6 pour effacer l'éventuel traumatisme antérieur, le 7 pour rétablir la vibration fondamentale, et bébé devrait se rendormir.

On peut s'aider aussi soit avec du Rescue Remedy, soit avec du Rock Rose, deux remèdes éprouvés, et sans danger, du Dr Bach.

Tics, TOC : 2/(1)/3/5/6/8

Les tics (par exemple les clignements d'yeux), de même bien souvent que les troubles obsessionnels compulsifs (TOC), comme se laver les mains pendant des heures, sont à mettre sur le compte de l'anxiété. Bien souvent, lorsque l'on m'amène un enfant atteint de tics, le fait de pratiquer le circuit n° 3, contre la peur, avec éventuellement le 1 si l'on suspecte un état dépressif, le 5 pour l'hyperémotivité et le 6 pour effacer les cicatrices de traumatismes antérieurs va entraîner une amélioration notable. Bien sûr je conseille toujours aux parents de « lâcher prise », car s'ils se focalisent sur ce tic ils vont créer un tel état de tension chez leur enfant que l'anxiété et le tic vont renaître. La condition première pour qu'il disparaisse est donc d'affecter de ne pas le remarquer.

Ce qui est intéressant, en revanche, c'est de noter que le tic va être un excellent signal d'alarme : dès qu'il revient, on peut être sûr qu'un événement vient de déstabiliser à nouveau l'enfant. Les parents avertis ne manquent pas de me le dire : « Il a dû se passer quelque chose à l'école, il recommence à cligner des yeux, ou à bégayer... »

Trac : 2/3/5/8 (voir protocole « trac » au chapitre 4, page 118)

Trichotillomanie : 2/(1)/3/5/6/8 (voir aussi Tics, TOC)

C'est le fait de s'arracher les cheveux – c'est un trouble compulsif, donc se reporter plus haut.

Ulcères de l'estomac : (10)/2/3/5/(6)/7/20

Encore une affection psychosomatique, et non des moindres...

Le 2 et le 3 pour le mental négatif et la peur, le 5 pour l'hyper-émotivité, le 6 s'il y a un traumatisme au départ, et le 20 pour le plexus solaire, qui alimente l'estomac énergétiquement.

Ne pas oublier le 10, contre la colère rentrée, si cet ulcère est en relation avec un conflit « mal digéré » ou un harcèlement moral.

Conclusion

EN GUISE DE CONCLUSION... PROVISoire

*« Il y a deux façons de vivre sa vie :
l'une est de penser que rien n'est miracle,
l'autre est de penser que tout est miracle. »*

EINSTEIN

Surtout n'ayez pas peur de la complexité apparente des protocoles que je viens de vous donner.

Grâce aux fiches jointes en annexe, vous pourrez les exécuter très facilement. Et comme il n'y a que vingt et un circuits en tout (mais ce sont les dix principaux, ceux du chapitre 3, qui ressortent le plus souvent), vous aurez tôt fait de les mémoriser.

Mon expérience de thérapeute me prouve tous les jours (et ce fait est confirmé par le ressenti de mes patients et par les personnes qui suivent mes stages) que dès le troisième circuit, avant même la fin d'un protocole, le soulagement est notable, la sensation de détente s'installe et le poids qui pesait sur la poitrine disparaît. Bien souvent, en deux ou trois minutes, on se sent beaucoup mieux, et cette sensation perdure.

Mais il faudra avoir, même si on ressent une amélioration, même si on domine la situation, la volonté de recommencer les protocoles

plusieurs fois le premier jour, puis de faire un entretien journalier jusqu'à ce qu'on soit vraiment sûr d'être tiré d'affaire.

De plus, à titre préventif (car cette médecine devrait être préventive, je ne le dirai jamais assez), **je conseille de faire tous les matins au réveil au moins les circuits n^{os} 2, 3 et 7.** Même si on se sent bien, même si on traverse une période de grand calme, il faut les faire, cela ne prend que deux minutes – que sont deux minutes dans une journée ?

Il faut savoir que l'être humain a une paresse naturelle qui le pousse souvent à ne réagir que quand les problèmes sont installés. Que par ailleurs, inexplicablement, nous avons tous une attirance vers le négatif qui cherche à nous empêcher de travailler sur nous-mêmes.

Les personnes qui participent à mes ateliers sont en général très bien dans les semaines qui suivent. Lorsqu'il m'arrive d'en revoir en consultation, si elles sont à nouveau chargées en négatif je leur demande : « Avez-vous fait vos circuits régulièrement ? » et inmanquablement elles me répondent : « Au début, oui, et je me sentais parfaitement bien. Si bien qu'à un moment j'ai oublié de les faire... »

La négativité me semble être une force gravitationnelle : tout comme la force de gravité qui fit, d'après la légende, tomber une pomme sur la tête de Newton endormi, elle nous attire vers le bas et cherche par tous les moyens à nous empêcher de rester en positif.

Nous sommes, à notre manière, des avions. Pour rester en l'air, un avion a besoin de la poussée de ses réacteurs. Dès que celle-ci s'arrête, il descend, ou chute.

De la même façon, rester en positif, ce qui nous permet de dominer les aléas de la vie, demande un effort conscient. Dès que nous arrêtons d'être vigilants, la force de gravité du négatif nous tire vers le bas. Et quand nous sommes en bas, nous n'avons plus de lucidité.

C'est la fable de l'aigle et de la tortue : la tortue, au sol, cherche désespérément son chemin, butant contre tous les obstacles, discernant

à peine le but à atteindre. L'aigle, qui survole la scène, voit d'un seul coup d'œil l'itinéraire à suivre.

Quand nous sommes en positif, nous sommes l'aigle. Quand nous chutons dans le négatif, nous redevenons tortue.

C'est pourquoi plus nous nous sentons mal, plus il nous est difficile de nous reprendre en main.

Comme je l'ai dit en commençant cet ouvrage, la PBA est une arme extraordinaire, qui permet de gérer en quelques secondes quatre-vingt-dix pour cent des émotions, mais encore faut-il l'utiliser.

Tous les matins, personnellement, je fais les circuits n^{os} 2,3 et 7 sur moi-même.

Et puis j'analyse ce qui s'est passé la veille et ce qui m'attend le jour même. Si je pense être un peu dépressif, je fais le 1. Si je me sens émotif, je fais le 5. Si un problème m'obsède au point que je sens que j'ai du mal à penser à autre chose, je fais le 4. C'est devenu une routine. Et bien souvent, lorsque je traverse une période difficile, que je n'ai pas envie de me lever, le fait d'avoir fait mes circuits (je les fais parfois même au lit...) a pour conséquence que dix minutes plus tard, sous la douche, je me sens déjà mieux.

N'hésitez pas à suivre une démarche similaire. Vous verrez comme vous vous sentirez plus dynamique, plus apte à affronter votre vie.

Pourtant les circonstances de celle-ci n'auront pas changé, les peines, les épreuves à surmonter seront toujours les mêmes, mais vous pourrez faire face, parce que vous aurez le moyen de combattre.

C'était cela que je voulais partager avec vous. Vous donner le moyen de lutter avec cinq points d'acupression. **Cinq points, un point c'est tout !**

Mais l'aventure ne s'arrête pas là, le voyage continue.

Grâce à ce livre, vous avez le moyen de contrôler vos émotions. C'est déjà un formidable acquis.

Mais gérer ses émotions ne signifie pas ne pas tirer profit de ce que les expériences que nous vivons ont à nous apprendre. Nous avons à travailler sur nous-mêmes.

Le problème, c'est que si nous sommes victimes de conditionnements qui à notre insu nous pourrissent la vie, conditionnements hérités de notre enfance, c'est-à-dire l'époque où nous étions incapables de relativiser les événements qui nous affectaient, non seulement nous continuerons à être fragiles, mais nous ne pourrons pas travailler sur nous-mêmes, car il y aura toujours un aiguillage sur notre voie ferrée qui nous orientera systématiquement vers une voie de garage.

Nous manquerons de confiance en nous (peut-être parce que pendant toute l'année du CP l'institut nous a dit que nous étions nuls...), ou nous serons agressifs par peur d'être agressés, ou nous louperons notre vie affective par peur d'être abandonné (c'est vrai qu'une fois notre maman ne nous a pas entendus pleurer dans notre berceau, et cela a suffi à nous empêcher de nous investir, par peur inconsciente de revivre la terreur d'abandon que nous avons éprouvé cette nuit-là – si on s'investit, on risque d'être abandonnés, n'est-ce pas ?)...

Maddalena Gualtieri, célèbre chirurgien gynécologue belge, a appelé ces conditionnements des « barrières de sabotage ».

Certes, avec la PBA nous contrôlerons nos émotions, nous gérerons mieux, mais les schémas de sabotage persisteront, ils continueront à générer sans cesse des situations difficiles, nous referons sans fin les mêmes erreurs.

Fort heureusement, la solution existe : si on peut trouver quels sont les blocages qui nous gâchent la vie – et cela, un thérapeute entraîné, avec un bon « ressenti », peut y parvenir sans difficulté –, si on peut verbaliser ces blocages, il nous sera possible de les détruire énergétiquement grâce à l'aide de certains circuits de PBA.

C'est aussi simple que cela.

En deux ou trois séances, on peut « déprogrammer » ce qui nous obligeait à prendre la mauvaise direction.

Ne butant plus sur l'aiguillage, le train n'aura aucun effort à faire pour aller tout droit. Nous nous retrouverons, enfin, en harmonie avec notre programmation de départ.

La PBA peut nous accompagner sur ce chemin, et nous le rendre incomparablement moins long, moins difficile et moins douloureux que la plupart des thérapies classiques.

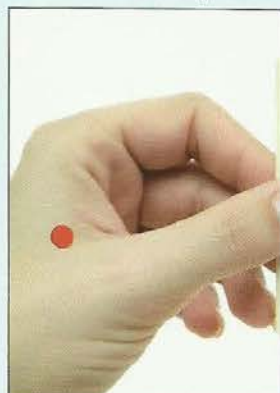
Mais ceci est une autre histoire... que je vous conterai bientôt dans un prochain livre.

Nouméa, 25 décembre 2005 – Brisbane, 9 septembre 2006

CIRCUIT N°1 : DÉPRESSION (ou trop de pressions)



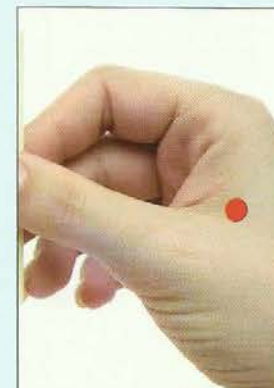
1. Gros orteil droit

2. Derrière épaule gauche
au-dessus de l'omoplate3. Face antérieure poignet
droit (pouls)

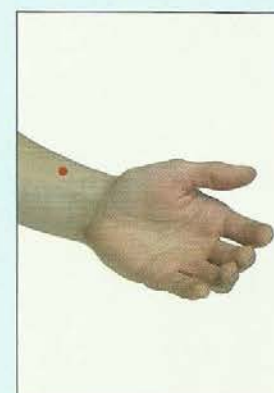
4. Main gauche

5. Milieu du sternum à
l'horizontal des mamelons
(ou sinon pointe du sternum)

CIRCUIT N°2 : MENTAL NÉGATIF

1. Intérieur cheville gauche,
bord postérieur du tibia

2. Main droite

3. Entre les tendons 3° et 4° orteils
pied droit

4. Poignet gauche (pouls)



5. Fontanelle

CIRCUIT N°3 : PEUR, ANGOISSE, PANIQUE...

1. 5^e orteil droit

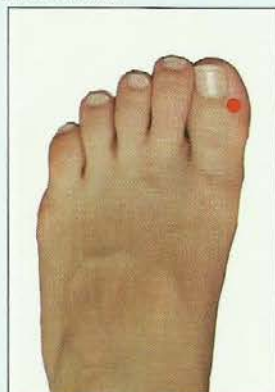
2. Plante du pied droit



3. Milieu du sternum à l'horizontal des mamelons (ou sinon pointe du sternum)



4. Poignet gauche (montre)



5. Gros orteil gauche

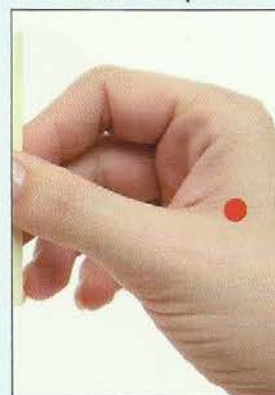
CIRCUIT N°4 : OBSESSIONS (lâcher prise)



1. Dans l'axe du corps, au contact du pubis



2. Fontanelle



3. Main droite



4. Poignet gauche (pouls)



5. Sur le bord externe du tibia droit, à l'endroit où celui-ci commence à dévier vers l'extérieur

CIRCUIT N°5 : HYPERÉMOTIVITÉ

1. Milieu poignet droit
(entre les tendons fléchisseurs)

2. Poignet gauche (montre)



3. Intérieur du coude droit

4. Dans le creux, entre le bord inférieur
de la clavicule droite et le galbe de l'épaule

5. Fontanelle

CIRCUIT N°6 : EFFACEMENT DES CICATRICES ÉNERGÉTIQUES
LIÉES AUX TRAUMATISMES ÉMOTIONNELS ANTÉRIEURS

1. Intérieur genou droit

2. Extérieur jambe gauche
sous la tête du péroné.3. Entre les tendons du gros orteil
et du 2^e orteil droit4. Sous la malléole
externe droite5. Intérieur cheville gauche,
bord postérieur du tibia

CIRCUIT N°7 : ÉQUILIBRAGE DES 7 CENTRES ÉNERGÉTIQUES

1. Milieu poignet droit
(entre les tendons fléchisseurs)

2. Sourcil gauche



3. Face externe avant-bras gauche



4. Intérieur genou droit

5. 4^e orteil gauche

CIRCUIT N°8 : LIBÉRER L'EXPRESSION (trac)

1. Extérieur jambe gauche
sous la tête du péroné2. Intérieur cheville droite,
bord postérieur du tibia

3. Poignet gauche (montre)

4. Sur le bord externe du tibia droit, à l'endroit
où celui-ci commence à dévier vers l'extérieur

5. Sourcil gauche

CIRCUIT N°9 : RÉÉQUILIBRER LE YIN ET LE YANG



1. Pied droit au sommet de l'arc plantaire, crocheter du bas vers le haut



2. Intérieur genou gauche



3. Main droite



4. Sur le bord externe du tibia droit, à l'endroit où celui-ci commence à dévier vers l'extérieur

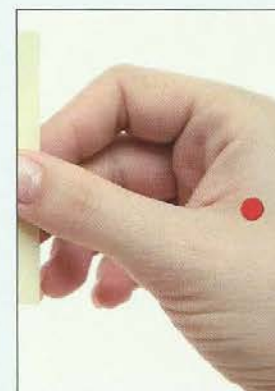


5. 5^e orteil droit

CIRCUIT N°10 : COLÈRE NON DIGÉRÉE, OU PONCTUELLE



1. 1 cm en haut et 2 cm à droite du nombril



2. Main droite



3. Extérieur jambe gauche sous la tête du péroné



4. Intérieur cheville gauche, bord postérieur du tibia



5. Entre les tendons 3^e et 4^e orteils pied gauche

CIRCUIT N°11 : RÉTABLISSEMENT DE L'ÉQUILIBRE ÉNERGÉTIQUE ENTRE LE CERVEAU DROIT ET LE CERVEAU GAUCHE



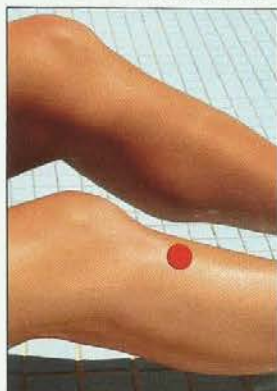
1. Dans le creux entre la lèvre et le menton



2. À mi-chemin entre le nombril et le sommet de la hanche droite



3. Poignet gauche (montre)



4. Sur le bord externe du tibia droit, à l'endroit où celui-ci commence à dévier vers l'extérieur

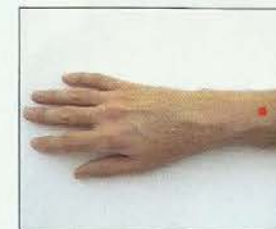


5. Entre les tendons 3^e et 4^e orteils pied gauche

CIRCUIT N°12 : ALLERGIES ET RÉTABLISSEMENT DE L'ÉLÉMENT ÉTHER



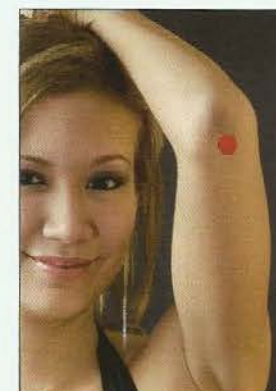
1. Poignet gauche (pouls)



2. Poignet droit (montre)



3. Entre les tendons du gros orteil et du 2^e orteil gauche



4. Arrière coude gauche



5. Sur le bord externe du tibia droit, à l'endroit où celui-ci commence à dévier vers l'extérieur

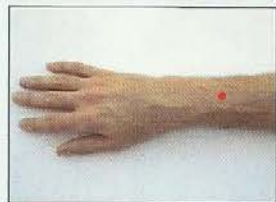
CIRCUIT N°13 : ECZÉMA



1. Extérieur du pied droit en avant de la tête du 5^e métatarsien



2. Poignet gauche (pouls)



3. Poignet droit (montre)



4. Milieu poignet gauche (entre les tendons fléchisseurs)



5. Fontanelle

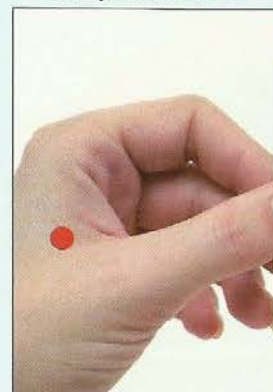
CIRCUIT N°14 : ACNÉ ET LUMINESCENCE DE LA PEAU DU VISAGE



1. Intérieur cheville gauche, bord postérieur du tibia



2. Sourcil droit



3. Main gauche



4. Avant oreille droite, dans le creux qui se forme dans la joue quand on ouvre la bouche



5. 5 cm au-dessus de l'oreille gauche

CIRCUIT N°15 : VESSIE (cystites, énurésie, sentiment de culpabilité)



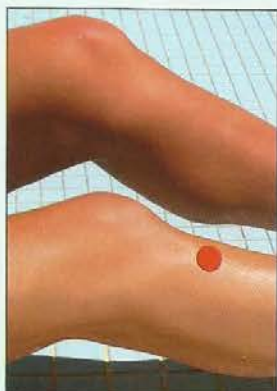
1. Extérieur du pied gauche en avant de la tête du 5^e métatarsien



2. En arrière de la pointe de la malléole interne de la cheville droite



3. Intérieur du coude gauche



4. Sur le bord externe du tibia droit, à l'endroit où celui-ci commence à dévier vers l'extérieur

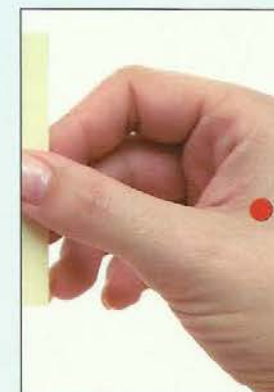


5. Intérieur cheville gauche, bord postérieur du tibia

CIRCUIT N°16 : CÔLON



1. À mi-chemin entre le nombril et le flanc gauche



2. Main droite



3. Entre les tendons du gros orteil et du 2^e orteil gauche



4. Sur le bord posérieur du péroné gauche à 5 cm au-dessus de la malléole externe



5. Intérieur cheville droite, bord postérieur du tibia

CIRCUIT N°17 : LA THYROÏDE (et les non-dits)



1. Poignet gauche sur l'extrémité du radius (styloïde)



2. Face externe avant-bras droit



3. Auriculaire gauche

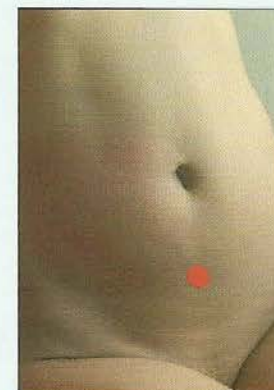


4. Cou de pied gauche entre les tendons fléchisseurs du pied



5. Intérieur cheville droite, bord postérieur du tibia

CIRCUIT N°18 : LA CRÉATIVITÉ (pancréas : créer tout)

1. 7^e côté droite, bord inférieur du soutien-gorge.

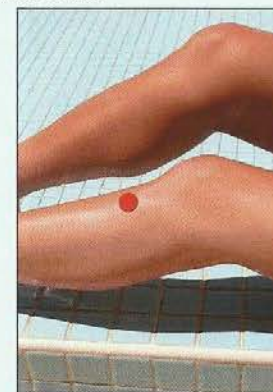
2. Dans l'axe du corps, au contact du pubis



3. Cheville gauche, en arrière de la pointe de la malléole interne



4. Poignet droit (pouls)



5. Sur le bord externe du tibia gauche, à l'endroit où celui-ci commence à dévier vers l'extérieur

CIRCUIT N°19 : PLEXUS SACRÉ (sciatiques, problèmes d'enracinement, de détermination, de choix)



1. Entre les tendons
3^e et 4^e orteils pied gauche



2. Sous la malléole interne droite



3. Intérieur cheville droite,
bord postérieur du tibia



4. Sur le bord externe du tibia droit, à l'endroit
où celui-ci commence à dévier vers l'extérieur



5. Sourcil gauche

CIRCUIT N°20 : PLEXUS SOLAIRE



1. Bord inférieur de la dernière côte
gauche dans l'axe de l'aisselle



2. Intérieur cheville gauche,
bord postérieur du tibia



3. Sourcil gauche

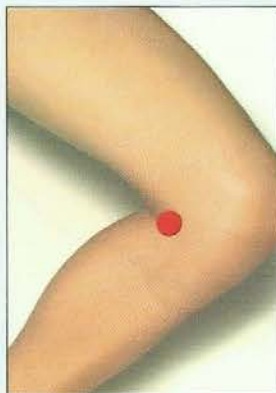


4. Sur le bord externe du tibia droit,
à l'endroit où celui-ci commence à
dévier vers l'extérieur



5. Poignet gauche (montre)

CIRCUIT N°21 : IMPUISSANCE, PERTE DE LIBIDO (sentiment d'impuissance)



1. Au bout du plis de flexion, à l'intérieur du genou gauche



2. Intérieur genou gauche



3. Sur le bord postérieur du péroné droit à 5 cm au-dessus de la malléole externe



4. Cheville gauche, en arrière de la pointe de la malléole interne



5. Fontanelle

CIRCUIT N°22 : RÉVEILLER L'INTUITION



1. À mi-chemin entre le pubis et le nombril



2. Fontanelle



3. Intérieur cheville gauche, bord postérieur du tibia



4. Sur le bord externe du tibia droit, à l'endroit où celui-ci commence à dévier vers l'extérieur



5. 5^e orteil gauche

Appendice

L'ACUPUNCTURE À CINQ POINTS

Il m'a été rapporté que l'acupuncture à cinq points serait une découverte aussi ancienne que l'acupuncture traditionnelle elle-même, mais qu'elle était très peu diffusée, car réservée à certains initiés (parce que intervenant sans doute à un niveau vibratoire différent). Il est vrai que l'on peut considérer que, chaque fois que l'on stimule cinq points sur le corps, on dessine sur celui-ci une sorte d'étoile à cinq branches – les personnes attirées par l'ésotérisme comprendront.

Pour ma part, ce n'est pas cet aspect qui a guidé ma démarche.

On m'a aussi dit, lors d'un stage que j'ai suivi en 1998, qu'une acupuncture à cinq points était enseignée en Australie ; je n'ai jamais pu recouper cette information, qui n'a a priori rien d'in vraisemblable.

En ce qui me concerne, j'ai découvert cette sorte particulière d'acupuncture lors d'un très court stage d'initiation à la « médecine énergétique » – c'est ainsi qu'on appelait cela à l'époque –, suivi en juillet 1992, et avec la lecture concomitante du tome 1 d'un ouvrage, extrêmement bien documenté mais très complexe, du Dr Patrick Véret, intitulé *La Médecine cosmogénétique ou*

l'Énergo-médecine. (Pour information, le Dr Véret ne s'est pas contenté de travailler sur cette variante de l'acupuncture traditionnelle : il a aussi mené une importante réflexion sur l'utilisation des oligoéléments et des acides aminés essentiels, qui a fait l'objet d'un autre livre, *La Spasmophilie enfin vaincue*, aux éditions du Rocher). Patrick Véret appelait cette acupuncture « l'acupuncture nutritionnelle des systèmes ».

Quelques circuits de cet ouvrage, en particulier celui contre le mental négatif et celui qui rétablit l'élément éther, m'ont été connus directement par l'intermédiaire de ce stage et de ces lectures.

J'ai eu l'occasion de découvrir d'autres circuits lors d'une correspondance échangée pendant quelques mois, à partir de décembre 1994, avec un autre médecin énergétique exerçant à Limoges, le Dr Patrick Jouhaud.

À ma connaissance, il y aurait plus de trois cents circuits ainsi individualisés, intervenant sur des problèmes aussi divers que l'asthme, les sciatiques, l'hypertension, les sinusites, etc.

Pour ma part, je n'ai retenu que quelques circuits, qui au fil du temps me paraissaient être efficaces non pas tellement concernant leur destination originale telle qu'initialement décrite, mais plutôt sur des états d'être psychologiques négatifs, et c'est cela qui m'intéressait principalement. Par exemple, j'ai constaté que le circuit qui était donné comme effaçant l'impact énergétique des traumatismes *physiques* avait une efficacité plus remarquable sur les traumatismes *psychologiques*. De la même façon, le circuit n° 7, pour le rétablissement de la vibration fondamentale de tous les centres énergétiques, est LE circuit qui casse les conditionnements hérités de l'enfance, ce qui est, je l'ai déjà évoqué, le sujet d'un autre ouvrage que j'ai en préparation.

Au fil du temps, j'ai trié, modifié certains circuits, le hasard m'en a même fait découvrir d'autres, et je me suis progressivement retrouvé, au bout de quinze ans, à n'utiliser que les vingt et un circuits que j'ai décrits ici.

Parallèlement, je me suis rendu compte que leur efficacité était meilleure si on les utilisait *dans un ordre précis* ; c'est ainsi que m'est venue l'idée de les regrouper en protocoles bien particuliers, chaque protocole concernant un état d'être négatif à corriger.

Puis, comme je l'ai raconté, voulant en faire bénéficier des enfants, je suis passé des aiguilles aux patches, pour terminer par la simple acupressure. Celle-ci me paraît être une découverte fondamentale en ce sens qu'elle est, paradoxalement, bien plus efficace et plus rapide d'action que la stimulation par les aiguilles (j'en ai eu encore la preuve hier en soulageant en moins de cinq minutes, chez des amis, une personne en état de détresse à la suite d'une très mauvaise nouvelle, en n'utilisant comme seule arme que mes doigts), et surtout parce qu'elle ouvre la voie à la possibilité de *contrôler par soi-même* ses émotions.

C'est cette évolution progressive, le tri parmi les différents circuits d'acupuncture, leur ciblage différent, puis leur regroupement en protocoles, et enfin la possibilité de les rendre accessibles à tous par l'acupressure qui a fait l'objet du travail de quinze ans qui trouve aujourd'hui son débouché dans la PBA.

En revanche, je ne revendique aucunement, bien sûr, la paternité de l'intuition géniale qui a conduit à stimuler en même temps cinq points d'acupuncture, je laisse cet honneur à ses découvreurs.

Pierre Noël DELATTE

Table des matières

Avant-propos : Pourquoi ?	7
 Chapitre 1 : Qu'est-ce que la PBA ?	11
Définition de la PBA	11
Quelques exemples d'utilisation de la PBA	13
Comment agit la PBA ?	20
La naissance de la PBA	25
 Chapitre 2 : Les cinq règles d'or	29
Règle n° 1 : ne pas stresser	30
Règle n° 2 : ne pas ressasser	32
Règle n° 3 : ne pas culpabiliser	34
Règle n° 4 : se protéger des gens négatifs	37
Règle n° 5 : vivre l'instant présent	41
 Chapitre 3 : Les dix circuits les plus utilisés en PBA	47
Technique d'application	48
Circuit n° 1 : contre la dépression	51
Circuit n° 2 : contre le mental négatif, le doute	56
Circuit n° 3 : contre la peur, l'angoisse, l'anxiété, la panique	61
Circuit n° 4 : contre l'obsession, les idées fixes, pour le lâcher prise	66
Circuit n° 5 : contre l'hyperémotivité	71
Circuit n° 6 : pour l'effacement, dans notre système énergétique, des cicatrices de traumatismes antérieurs	75

Circuit n° 7 : pour le rétablissement de la vibration fondamentale de tous les centres énergétiques	80
Circuit n° 8 : pour l'expression	84
Circuit n° 9 : pour le rétablissement de l'équilibre yin/yang	88
Circuit n° 10 : contre la colère rentrée	92

Chapitre 4 : Les principaux protocoles d'utilisation des circuits que nous venons de voir, en fonction des situations que nous allons affronter

Le protocole « détresse »	104
Le protocole « dépression »	108
Le protocole « panique »	112
Le protocole « obsession »	116
Le protocole « trac »	118
Le protocole « surpoids »	120
Le protocole « hyperémotivité »	121
L'adjonction éventuelle d'élixirs floraux	122
Ultime précision à l'attention de ceux des lecteurs, anxieux et désireux de ne pas faire d'erreurs, qui ont peur de se tromper dans les protocoles	125
Tableau récapitulatif de protocole	128

Chapitre 5 : Onze autres circuits, d'usage moins fréquent mais non moins précieux

Circuit n° 11 : pour le rétablissement de la coordination énergétique entre le cerveau droit et le cerveau gauche	130
Circuit n° 12 : contre l'allergie et pour le rétablissement de l'élément éther	136
Circuit n° 13 : contre l'eczéma	140
Circuit n° 14 : contre l'acné	145
Circuit n° 15 : pour la vessie	149
Circuit n° 16 : pour le côlon	154
Circuit n° 17 : pour la thyroïde	158
Circuit n° 18 : pour la créativité	164
Circuit n° 19 : pour le plexus sacré	169
Circuit n° 20 : pour le plexus solaire	173
Circuit n° 21 : contre l'impuissance et la perte de libido	177

Chapitre 6 : Table alphabétique des problématiques émotionnelles les plus souvent rencontrées, des maladies psychosomatiques les plus fréquentes et des protocoles à utiliser pour y faire face	181
--	-----

Conclusion : En guise de conclusion... provisoire	211
--	-----

Annexe : Récapitulatif des vingt et un circuits	I
--	---

Appendice : L'acupuncture à cinq points	XXV
--	-----

Remerciements

A mon épouse Brigitte, dont la gentillesse infinie, la compréhension, l'inestimable ouverture d'esprit, la vivacité intellectuelle, les recherches – c'est elle qui en particulier m'a toujours, au moment opportun, trouvé le livre que je devais lire - et les conseils m'ont été si précieux, et qui m'a tant épaulé lors des inévitables moments de découragement.

A mes enfants chéris, en particulier les deux derniers, Alexandre et Emmanuelle, qui m'ont sans cesse encouragé, acceptant aussi avec bonne humeur d'être parfois mes « cobayes » – et Dieu sait qu'il n'est pas toujours facile de partager la vie de quelqu'un d'atypique...

A ceux, nombreux, qui m'ont montré la voie, me faisant partager leurs expériences et leur érudition, je pense en particulier à Ode Létizia, à Tahiti, à Catherine et Jean-Luc Masson, à Christiane Grandidier.

A Thierry Grandmougin, psychiatre, dont une simple réflexion, un jour a déclenché le lent processus qui a amené à la publication de ce livre.

A mes confrères de Nouméa, dont beaucoup ont su me faire confiance, malgré le côté non-conformiste de la médecine que je pratiquais.

Enfin et surtout, à mes patients, car ce sont eux, finalement, qui m'ont tout appris.

L'auteur

Le docteur Delatte fut, en son temps, à 22 ans et dix mois, un des plus jeunes médecins de France. Elève de l'école de Santé navale, très tôt attiré par les médecines « parallèles », il effectue la majorité de sa carrière outre mer, en particulier en Nouvelle Calédonie, à Tahiti et à La Réunion. Après avoir été tenté par l'acupuncture, l'homéopathie, la mésothérapie, il effectue en 1992 un stage de quelques jours de « médecine énergétique » dans lequel il apprend l'existence d'une « acupuncture à cinq points ». Découvrant très vite l'impact sur le psychisme de celle-ci, il l'intègre dans un nouveau concept, basé sur l'acupressure, et décide de la mettre à la portée du plus grand nombre. Lors d'un stage qu'il a donné récemment à Tahiti, il a été rebaptisé par les participants, qui lui ont offert un très beau nom : TUTEHAU, ce qui signifie en Tahitien : « l'homme qui fait jaillir la paix intérieure ».

Si vous souhaitez contacter le docteur Delatte, ou participer à ses stages, ou en organiser, où que vous soyez, vous pouvez le contacter sur le site de la psycho-bio-acupressure :

www.pscho-bio-acupressure.com